



18. Ilmenauer Osterlauf  
Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

### Exploitation détaillée

**Abt, Holger**

Association: Wasungen  
Dossard: 347

Circuit: 18.50 km  
Lange Strecke

Catégorie:  
Senioren M50 (50-54)

Temps total: 1:35:13

Vitesse: 11.34 km/h  
Kilométrage: 5:09 min/km

Place par parcours/Total: 55 (de 116)  
Place par parcours/Hommes: 50 (de 94)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:06:23  
Place par catégorie: 11(de 19)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:14:41

#### Temps intermédiaires

#### Résultats d'étape

#### Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				Résultats d'étape				Résultat total					
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Runde	9.30	46:56	5:02	12	10:15	52	14:11	9.30	46:56	5:02	12	10:15	52	14:11
Runde	9.00	47:22	5:15	10	10:04	51	14:23	18.30	1:34:18	5:09	11	20:19	50	28:34
Ziel	0.20	0:55	4:34	13	0:13	57	0:16	18.50	1:35:13	5:08	11	20:32	50	28:50