



# 19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

Paul Friebe

Temps total: 1:22:10

Dossard: 320

Vitesse: 13.14 km/h

Kilométrage: 4:26 min/km

Circuit: 18.50 km

Place par parcours/Total: 12 (de 112)

Lange Strecke

Place par parcours/Hommes: 11 (de 87)

Meilleur temps dans le parcours: 1:03:45

Catégorie:

Place par catégorie: 3(de 5)

Senioren M30 (30-34) L

Meilleur temps dans la catégorie: 1:03:45

## 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 | 9.20                 | 40:32       | 4:24         | 3           | 9:01              | 12         | 9:01        | 9.20     | 40:32          | 4:24         | 3           | 9:01         | 12         | 9:01        |
| Runde | 9.00                 | 40:48       | 4:31         | 3           | 9:11              | 12         | 9:11        | 18.20    | 1:21:20        | 4:28         | 3           | 18:12        | 11         | 18:12       |
| Ziel  | 0.30                 | 0:50        | 2:46         | 3           | 0:13              | 24         | 0:13        | 18.50    | 1:22:10        | 4:26         | 3           | 18:25        | 11         | 18:25       |