



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

Exploitation détaillée

Christian Lohrengel

Association: Läufer nur mit Jesus

Dossard: 355

Circuit: 18.50 km

Lange Strecke

Catégorie:

Senioren M35 (35-39) L

Temps total: 1:31:50

Vitesse: 11.76 km/h

Kilométrage: 4:57 min/km

Place par parcours/Total: 30 (de 112)

Place par parcours/Hommes: 29 (de 87)

Meilleur temps dans le parcours: 1:03:45

Place par catégorie: 4 (de 9)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:15:09

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	45:46	4:58	4	9:34	38	14:15	9.20	45:46	4:58	4	9:34	38	14:15
Runde	9.00	45:20	5:02	4	7:06	26	13:43	18.20	1:31:06	5:00	4	16:40	29	27:58
Ziel	0.30	0:44	2:26	2	0:01	9	0:07	18.50	1:31:50	4:57	4	16:41	29	28:05