



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

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

**Arvid Senglaub**

Association: Die flinken Gerataler

Dossard: 389

Circuit: 18.50 km

Lange Strecke

Catégorie:

Senioren M50 (50-54) L

Temps total: 1:31:23

Vitesse: 11.82 km/h

Kilométrage: 4:56 min/km

Place par parcours/Total: 29 (de 112)

Place par parcours/Hommes: 28 (de 87)

Meilleur temps dans le parcours: 1:03:45

Place par catégorie: 4(de 13)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:24:35

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Temps			Place		Retard		Total			Place		Retard	
	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	43:15	4:42	4	2:03	26	11:44	9.20	43:15	4:42	4	2:03	26	11:44
Runde	9.00	47:10	5:14	4	4:38	33	15:33	18.20	1:30:25	4:58	4	6:41	28	27:17
Ziel	0.30	0:58	3:13	7	0:10	52	0:21	18.50	1:31:23	4:56	4	6:48	28	27:38