



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

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

**Ralf Lindenlaub**

Association: Die Flinken Gerataler

Dossard: 353

Circuit: 18.50 km

Lange Strecke

Catégorie:

Senioren M50 (50-54) L

Temps total: 1:37:11

Vitesse: 11.11 km/h

Kilométrage: 5:15 min/km

Place par parcours/Total: 46 (de 112)

Place par parcours/Hommes: 44 (de 87)

Meilleur temps dans le parcours: 1:03:45

Place par catégorie: 7(de 13)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:24:35

## Temps intermédiaires

## Résultats d'étape

## Résultat total

Poste	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	47:56	5:12	8	6:44	49	16:25	9.20	47:56	5:12	8	6:44	49	16:25
Runde	9.00	48:18	5:21	6	5:46	39	16:41	18.20	1:36:14	5:17	7	12:30	44	33:06
Ziel	0.30	0:57	3:09	6	0:09	49	0:20	18.50	1:37:11	5:15	7	12:36	44	33:26