



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

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

**Thomas Spantig**

Association: Abgehts09

Dossard: 393

Circuit: 18.50 km

Lange Strecke

Catégorie:

Senioren M55 (55-59) L

Temps total: 1:26:08

Vitesse: 12.54 km/h

Kilométrage: 4:39 min/km

Place par parcours/Total: 19 (de 112)

Place par parcours/Hommes: 18 (de 87)

Meilleur temps dans le parcours: 1:03:45

Place par catégorie: 3(de 12)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:20:59

### 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	41:57	4:33	3	1:54	19	10:26	9.20	41:57	4:33	3	1:54	19	10:26
Runde	9.00	43:25	4:49	3	3:12	19	11:48	18.20	1:25:22	4:41	3	5:06	18	22:14
Ziel	0.30	0:46	2:33	2	0:03	11	0:09	18.50	1:26:08	4:39	3	5:09	18	22:23