



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

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

## Detalizēti rezultāti

**Arvid Senglaub**

Klubs: Die flinken Gerataler

Numurs: 389

Posms: 18.50 km

Lange Strecke

Grupa:

Senioren M50 (50-54) L

Kopējais laiks: 1:31:23

Ātrums: 12.15 km/h

Skrējiena izpildījums: 4:56 min/km

Vieta distancē/Kopā: 29 (no 112)

Vieta distancē/Vīrieši: 28 (no 87)

Distances labākais laiks: 1:03:45

Vieta grupā: 4(no 13)

Grupas labākais laiks: 1:24:35

## Vidējie laiki

## Posma rezultāts

## Kopējais rezultāts

Kontrollpunkts	Posma rezultāts			Kopējais rezultāts										
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums Vīrieši	Vietāztrūkums Vīrieši	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums Vīrieši	Vietāztrūkums Vīrieši
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