



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

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

## Detalizēti rezultāti

**Ralf Lindenlaub**

Klubs: Die Flinken Gerataler

Numurs: 353

Posms: 18.50 km

Lange Strecke

Grupa:

Senioren M50 (50-54) L

Kopējais laiks: 1:37:11

Ātrums: 11.11 km/h

Skrējiena izpildījums: 5:15 min/km

Vieta distancē/Kopā: 46 (no 112)

Vieta distancē/Vīrieši: 44 (no 87)

Distances labākais laiks: 1:03:45

Vieta grupā: 7(no 13)

Grupas labākais laiks: 1:24:35

## Vidējie laiki

## Posma rezultāts

## Kopējais rezultāts

Kontrolpunkts	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	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