



6. Trefffurter Stadtlauf

Treffurt / 12.09.2009

evaluación detallada

Helle, Frank

Asociación: Goldbach

Dorsal: 2194

recorrido: 10.10 km

Geländelauf

categoría:

Männer M45

tiempo total: 55:17

velocidad: 10.85 km/h

rendimiento en carrera: 5:28 min/km

posición en el recorrido/Total: 133 (de 178)

posición en el recorrido/Men: 116 (de 139)

mejor tiempo del recorrido: 33:00

posición en la categoría: 21(de 25)

mejor tiempo en la categoría: 39:26

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
Adolfsburg	7.20	41:19	5:44	21	11:52	108	16:56	7.20	41:19	5:44	6	5:04	112	16:53
meta	3.00	13:58	4:39	21	4:09	110	5:24	10.10	55:17	5:28	21	15:51	116	22:17