



# 12. Rennsteig-Staffellauf

Blankenstein bis Hörschel / 19.06.2010

## evaluación detallada

Koma Läufer

tiempo total: 15:06:16

Dorsal: 159

velocidad: 11.32 km/h

rendimiento en carrera: 5:17 min/km

recorrido: 171.30 km

Blankenstein-Hörschel

posición en el recorrido: 138 (de 217)

mejor tiempo del recorrido: 10:07:32

categoría:

posición en la categoría: 107(de 139)

Männerstaffel

mejor tiempo en la categoría: 10:07:32

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa		etapaposició retraso				stage score		Total score					
	km	tiempo	min/km	categoría	posición	retraso	Total	Total	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición	categoría	Total
Grumbach	17.20	1:23:33	4:51	84	22:08	115	22:08	17.20	1:23:33	4:51	108	21:46	166	21:46
Schildwiese	20.10	1:42:20	5:05	106	38:05	155	38:05	37.30	3:05:53	4:59	108	56:37	166	56:37
Neuhaus/ Gewerl	15.50	1:39:33	6:25	128	39:10	187	39:10	52.80	4:45:26	5:24	108	1:34:37	166	1:34:37
Triniusstein	21.60	2:00:45	5:35	121	46:41	177	46:41	74.40	6:46:11	5:27	108	2:19:34	166	2:19:34
Allzunah	15.00	1:14:47	4:59	95	26:29	126	26:29	89.40	8:00:58	5:22	108	2:46:03	166	2:46:03
Grenzadler	19.80	1:28:08	4:27	19	18:53	31	18:53	109.20	9:29:06	5:12	108	2:59:36	166	2:59:36
Nesselberg	13.80	1:13:53	5:21	104	25:15	131	25:15	123.00	10:42:59	5:13	108	3:24:31	166	3:24:31
Kleiner Inselsber	13.90	1:15:34	5:26	91	24:22	120	24:22	136.90	11:58:33	5:14	108	3:48:53	166	3:48:53
Hohe Sonne	19.70	1:45:41	5:21	111	39:57	163	39:57	156.60	13:44:14	5:15	108	4:26:10	166	4:26:10
Hörschel	14.70	1:22:02	5:34	102	32:34	131	32:34	171.30	15:06:16	5:17	107	4:58:44	138	4:58:44