



9. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 19.08.2012

evaluación detallada

Heise, Ralf

Asociación: SC Impuls Erfurt

Dorsal: 916

recorrido: 30.00 km

30 km-Lauf

categoría:

Senioren M35

tiempo total: 3:12:30

velocidad: 9.35 km/h

rendimiento en carrera: 6:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 26 (de 27)

posición en el recorrido/Men: 24 (de 25)

mejor tiempo del recorrido: 2:09:01

posición en la categoría: 4(de 4)

mejor tiempo en la categoría: 2:09:01

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	posición Men	retraso Men		
Pleß	18.00	1:57:02	6:30	4	35:46	23	35:51	18.00	1:57:02	6:30	4	35:46	3	15:43
Pleß	4.00	30:59	7:44	4	12:44	24	12:44	22.00	2:28:01	6:43	4	48:30	3	23:29
Festplatz	8.00	44:29	5:33	4	14:59	20	14:59	30.00	3:12:30	6:25	4	1:03:29	24	1:03:29