



# 26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

## evaluación detallada

**Altendorf, Nils**

Asociación: Lauffreund.de

Dorsal: 470

recorrido: 20.00 km

20km Strecke

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:38:28

velocidad: 12.19 km/h

rendimiento en carrera: 4:55 min/km

posición en el recorrido/Total: 130 (de 552)

posición en el recorrido/Men: 121 (de 405)

mejor tiempo del recorrido: 1:13:54

posición en la categoría: 19(de 76)

mejor tiempo en la categoría: 1:22:39

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | stage score |          |         | Total score |                 |                   |         |          |         |     |       |
|---------|-------------|-----------------|------------------------|-------------|----------|---------|-------------|-----------------|-------------------|---------|----------|---------|-----|-------|
|         |             |                 |                        | retraso     | posición | retraso | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>posición | retraso | posición | retraso |     |       |
|         |             |                 | retraso                | posición    | retraso  | Men     | Men         |                 |                   |         | Men      | Men     |     |       |
| 10 km   | 10.00       | 50:51           | 5:05                   | 21          | 8:23     | 128     | 12:17       | 10.00           | 50:51             | 5:05    | 21       | 8:23    | 128 | 12:17 |
| meta    | 10.00       | 47:37           | 4:45                   | 17          | 7:45     | 114     | 12:17       | 20.00           | 1:38:28           | 4:55    | 19       | 15:49   | 121 | 24:34 |