



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 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	
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