



# 26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

## evaluación detallada

**Helbing, Frank**

Asociación: GutsMuths RSLV

Dorsal: 288

recorrido: 20.00 km

20km Strecke

categoría:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 1:42:28

velocidad: 11.71 km/h

rendimiento en carrera: 5:07 min/km

posición en el recorrido/Total: 178 (de 552)

posición en el recorrido/Men: 163 (de 405)

mejor tiempo del recorrido: 1:13:54

posición en la categoría: 26(de 59)

mejor tiempo en la categoría: 1:15:34

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men				km	tiempo		
10 km	10.00	53:00	5:17	28	13:43	179	14:26	10.00	53:00	5:17	28	13:43	179	14:26
meta	10.00	49:28	4:56	25	13:11	141	14:08	20.00	1:42:28	5:07	26	26:54	163	28:34