



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

evaluación detallada

Rühling, Dirk

Asociación: Ilmkniee

Dorsal: 331

recorrido: 20.00 km

20km Strecke

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:54:19

velocidad: 10.50 km/h

rendimiento en carrera: 5:43 min/km

posición en el recorrido/Total: 341 (de 552)

posición en el recorrido/Men: 292 (de 405)

mejor tiempo del recorrido: 1:13:54

posición en la categoría: 53(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	Men	Men				Men	Men		
10 km	10.00	59:04	5:54	57	16:36	312	20:30	10.00	59:04	5:54	57	16:36	312	20:30
meta	10.00	55:15	5:31	49	15:23	277	19:55	20.00	1:54:19	5:42	53	31:40	292	40:25