



# 26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

## evaluación detallada

**Lichtenberg, Conny**

Asociación: GröLiWelt

Dorsal: 170

recorrido: 20.00 km

20km Strecke

categoría:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 1:55:37

velocidad: 10.38 km/h

rendimiento en carrera: 5:47 min/km

posición en el recorrido/Total: 361 (de 552)

posición en el recorrido/Men: 304 (de 405)

mejor tiempo del recorrido: 1:13:54

posición en la categoría: 45(de 59)

mejor tiempo en la categoría: 1:15:34

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | retraso  |          |         | Total |        |         |          |         |       |     |       |
|---------|-------------|-----------------|------------------------|----------|----------|---------|-------|--------|---------|----------|---------|-------|-----|-------|
|         |             |                 |                        | retraso  | posición | retraso | km    | tiempo | min/km  | posición | retraso |       |     |       |
|         |             |                 | retraso                | posición | retraso  | Men     | Men   | Men    | Men     | Men      | Men     | Men   |     |       |
| 10 km   | 10.00       | 58:30           | 5:50                   | 47       | 19:13    | 299     | 19:56 | 10.00  | 58:30   | 5:50     | 47      | 19:13 | 299 | 19:56 |
| meta    | 10.00       | 57:07           | 5:42                   | 46       | 20:50    | 305     | 21:47 | 20.00  | 1:55:37 | 5:46     | 45      | 40:03 | 304 | 41:43 |