



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

evaluación detallada

Freitag, Roman

Asociación: Kath. Laufjugend ARN

Dorsal: 363

recorrido: 20.00 km

20km Strecke

categoría:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 1:23:57

velocidad: 14.29 km/h

rendimiento en carrera: 4:12 min/km

posición en el recorrido/Total: 20 (de 552)

posición en el recorrido/Men: 19 (de 405)

mejor tiempo del recorrido: 1:13:54

posición en la categoría: 7(de 61)

mejor tiempo en la categoría: 1:15:59

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men	
10 km	10.00	43:11	4:19	10	3:36	21	4:37	10.00	43:11	4:19	10	3:36	21	4:37
meta	10.00	40:46	4:04	7	4:22	20	5:26	20.00	1:23:57	4:11	7	7:58	19	10:03