



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

evaluación detallada

Rüdiger, Astrid

Asociación: Geraberg

Dorsal: 217

recorrido: 20.00 km

20km Strecke

categoría:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 2:29:49

velocidad: 8.01 km/h

rendimiento en carrera: 7:29 min/km

posición en el recorrido/Total: 549 (de 552)

posición en el recorrido/Women: 145 (de 147)

mejor tiempo del recorrido: 1:23:47

posición en la categoría: 16(de 16)

mejor tiempo en la categoría: 1:42:51

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa km | etapa tiempo | etapaposisió min/km | retraso | | retraso | | Total km | Total tiempo | Total min/km | retraso | | retraso | |
|---------|-------------|-----------------|------------------------|---------|-------|---------|-------|-------------|-----------------|-----------------|---------|-------|---------|---------|
| | | | | cat | cat | Wome | Women | | | | cat | cat | Wome | Women |
| 10 km | 10.00 | 1:14:34 | 7:27 | 16 | 22:21 | 145 | 31:40 | 10.00 | 1:14:34 | 7:27 | 16 | 22:21 | 145 | 31:40 |
| meta | 10.00 | 1:15:15 | 7:31 | 16 | 26:23 | 143 | 34:24 | 20.00 | 2:29:49 | 7:29 | 16 | 46:58 | 145 | 1:06:02 |