



## 26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

### Exploitation détaillée

#### Lauterbach, Helge

Association: SSV Erfurt 02

Dossard: 620

Circuit: 20.00 km

20km Strecke

Catégorie:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 1:35:22

Vitesse: 12.58 km/h

Kilométrage: 4:46 min/km

Place par parcours/Total: 101 (de 552)

Place par parcours/Hommes: 94 (de 405)

Meilleur temps dans le parcours: 1:13:54

Place par catégorie: 11(de 59)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:15:34

#### Temps intermédiaires

#### Résultats d'étape

#### Résultat total

| Poste   | Temps intermédiaires |             |              |             | Résultats d'étape |            |             |          | Résultat total |              |             |              |            |             |
|---------|----------------------|-------------|--------------|-------------|-------------------|------------|-------------|----------|----------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|
|         | Etape km             | Etape Temps | Etape min/km | Place catg. | Retard catg.      | Place Homm | Retard Homm | Total km | Total Temps    | Total min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Homm | Retard Homm |
| 10 km   | 10.00                | 50:04       | 5:00         | 15          | 10:47             | 114        | 11:30       | 10.00    | 50:04          | 5:00         | 15          | 10:47        | 114        | 11:30       |
| Arrivée | 10.00                | 45:18       | 4:31         | 9           | 9:01              | 71         | 9:58        | 20.00    | 1:35:22        | 4:46         | 11          | 19:48        | 94         | 21:28       |