



## 26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

### Exploitation détaillée

Rühling, Dirk

Association: Ilmkniee

Dossard: 331

Circuit: 20.00 km

20km Strecke

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:54:19

Vitesse: 10.50 km/h

Kilométrage: 5:43 min/km

Place par parcours/Total: 341 (de 552)

Place par parcours/Hommes: 292 (de 405)

Meilleur temps dans le parcours: 1:13:54

Place par catégorie: 53(de 76)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:22:39

### 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	59:04	5:54	57	16:36	312	20:30	10.00	59:04	5:54	57	16:36	312	20:30
Arrivée	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