



# Thüringer Ranglistenlauf Langstrecke

Erfurt / 21.10.2018

## Exploitation détaillée

Wich-Heiter, Simon

Association: Gjö-Vard OL

Temps total: 1:09:36

Kilométrage: 13:55 min/km

Circuit: 5.00 km / 19 Postes

Catégorie:

H-18

Place par catégorie: 3(de 3)

Meilleur temps dans la catégorie: 35:30

Retard: 34:06

## Temps intermédiaires

| Postes   | Etape<br>Temps | Place<br>catg. | Retard<br>catg. | Retard<br>% | Total<br>Temps | Place<br>catg. | Retard<br>catg. | Retard<br>% |
|----------|----------------|----------------|-----------------|-------------|----------------|----------------|-----------------|-------------|
| 1 (47)   | 3:06           | 3              | 1:20            | 75.5        | 3:06           | 3              | 1:20            | 75.5        |
| 2 (70)   | 1:46           | 3              | 0:31            | 41.3        | 4:52           | 3              | 1:48            | 58.7        |
| 3 (52)   | 1:36           | 3              | 1:36            | -           | 6:28           | 3              | 1:52            | 40.6        |
| 4 (202)  | 4:51           | 3              | 4:51            | -           | 11:19          | 3              | 4:31            | 66.4        |
| 5 (38)   | 3:41           | 3              | 3:41            | -           | 15:00          | 3              | 15:00           | -           |
| 6 (34)   | 3:20           | 3              | 1:36            | 92.3        | 18:20          | 3              | 18:20           | -           |
| 7 (70)   | 4:03           | 2              | 1:14            | 43.8        | 22:23          | 3              | 9:08            | 68.9        |
| 8 (44)   | 8:57           | 3              | 8:57            | -           | 31:20          | 3              | 31:20           | -           |
| 9 (40)   | 4:37           | 3              | 4:37            | -           | 35:57          | 3              | 35:57           | -           |
| 10 (39)  | 1:33           | 1              | -               | -           | 37:30          | 3              | 37:30           | -           |
| 11 (57)  | 5:37           | 3              | 5:37            | -           | 43:07          | 3              | 43:07           | -           |
| 12 (70)  | 6:05           | 3              | 4:01            | 194.4       | 49:12          | 3              | 27:21           | 125.2       |
| 13 (54)  | 3:13           | 2              | 0:32            | 19.9        | 52:25          | 3              | 27:53           | 113.7       |
| 14 (67)  | 3:13           | 2              | 1:05            | 50.8        | 55:38          | 3              | 28:58           | 108.6       |
| 15 (62)  | 1:38           | 2              | 0:35            | 55.6        | 57:16          | 3              | 29:33           | 106.6       |
| 16 (72)  | 2:00           | 3              | 1:13            | 155.3       | 59:16          | 3              | 30:46           | 108.0       |
| 17 (65)  | 6:52           | 2              | 2:31            | 57.9        | 1:06:08        | 3              | 33:17           | 101.3       |
| 18 (69)  | 2:04           | 2              | 0:26            | 26.5        | 1:08:12        | 3              | 33:43           | 97.8        |
| 19 (100) | 1:08           | 3              | 0:25            | 58.1        | 1:09:20        | 3              | 34:08           | 97.0        |
| Arrivée  | 0:16           | 1              | -               | -           | 1:09:36        | 3              | 34:06           | 96.1        |