



## Exploitation détaillée

### Ralph Adams

Association: Rennsteiglaufverein

Dossard: 101

Circuit: 8.00 km

8 km Lauf

Catégorie:

Senioren M55 (55-59) 8

Temps total: 38:19

Vitesse: 12.53 km/h

Kilométrage: 4:47 min/km

Place par parcours/Total: 16 (de 67)

Place par parcours/Hommes: 14 (de 39)

Meilleur temps dans le parcours: 26:26

Place par catégorie: 1(de 2)

Meilleur temps dans la catégorie: 38:19

### 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
Zwischenzeit I	-	4:44	-	1	-	18	1:29	-	4:44	-	1	-	18	1:29
Zwischenzeit I	-	18:50	-	1	-	13	5:41	-	23:34	-	1	-	16	7:10
Ziel	-	14:45	-	2	0:01	17	4:43	8.00	38:19	-	1	-	14	11:53