



### Exploitation détaillée

## Ralph Adams

Association: GutsMuths Rennsteiglaufverein  
Dossard: 301

Circuit: 9.25 km  
9 km Lauf

Catégorie:  
Senioren M55 (55-59)

Temps total: 49:14

Vitesse: 10.97 km/h  
Kilométrage: 5:19 min/km

Place par parcours/Total: 49 (de 91)  
Place par parcours/Hommes: 37 (de 57)

Meilleur temps dans le parcours: 36:04

Place par catégorie: 1(de 5)

Meilleur temps dans la catégorie: 49:14

### 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	-	7:44	-	1	-	20	1:43	-	7:44	-	1	-	20	1:43
Zwischenzeit I	-	22:16	-	1	-	37	6:00	-	30:00	-	1	-	37	7:43
Ziel	9.25	19:14	-	2	0:29	38	6:28	9.25	49:14	5:19	1	-	37	13:10