



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Ernst, Volkmar

□□: Saalfelder LV

□□: 616

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:27:31

□□: 13.71 km/h

□□□□: 4:23 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 552)

□□□□□/□: 35 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 2(of 51)

□□□□□□□: 1:18:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	44:38	4:27	2	4:26	35	6:04	10.00	44:38	4:27	2	4:26	35	6:04
□□	10.00	42:53	4:17	2	4:12	37	7:33	20.00	1:27:31	4:22	2	8:38	35	13:37