



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Kirchner, Holger

□□: SV Werra 07 HBN

□□: 525

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:27:51

□□: 13.66 km/h

□□□□: 4:23 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 552)

□□□□□/□: 37 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 3(of 59)

□□□□□□□: 1:15:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
10 km	10.00	45:24	4:32	4	6:07	41	6:50	10.00	45:24	4:32	4	6:07	41	6:50
□□	10.00	42:27	4:14	3	6:10	32	7:07	20.00	1:27:51	4:23	3	12:17	37	13:57