



# 26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Juhrs, Stephan

□□: flinke Füße L-O

□□: 58

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:29:34

□□: 13.40 km/h

□□□□: 4:29 min/km

□□□□□/□□□: 51 (of 552)

□□□□□/□: 48 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 7(of 76)

□□□□□□□: 1:22:39

□□□□

□□□□

□□□

| □□□   | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 10 km | 10.00    | 45:28    | 4:32         | 6       | 3:00    | 43      | 6:54    | 10.00 | 45:28     | 4:32          | 6       | 3:00    | 43      | 6:54    |
| □□    | 10.00    | 44:06    | 4:24         | 8       | 4:14    | 54      | 8:46    | 20.00 | 1:29:34   | 4:28          | 7       | 6:55    | 48      | 15:40   |