



# 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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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