



26. Rennsteig Herbstlauf  
 Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Ohlhorst, Frank

□□: Erdinger Alkoholfrei

□□: 106

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:30:17

□□: 13.29 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 56 (of 552)

□□□□□/□: 53 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 4(of 51)

□□□□□□□: 1:18:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	45:59	4:35	4	5:47	49	7:25	10.00	45:59	4:35	4	5:47	49	7:25
□□	10.00	44:18	4:25	6	5:37	59	8:58	20.00	1:30:17	4:30	4	11:24	53	16:23