



# 26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Gramann, Alexander

□□: SV Rot-Weiß Mehmels

□□: 454

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:30:25

□□: 13.27 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□□: 57 (of 552)

□□□□□□/□: 54 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 18(of 61)

□□□□□□□: 1:15:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	45:45	4:34	18	6:10	47	7:11	10.00	45:45	4:34	18	6:10	47	7:11
□□	10.00	44:40	4:28	19	8:16	66	9:20	20.00	1:30:25	4:31	18	14:26	54	16:31