



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Lämmlein, Markus

□□: FFW Unterzettlitz

□□: 495

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:31:53

□□: 13.06 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 68 (of 552)

□□□□□/□: 64 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 10(of 56)

□□□□□□□: 1:16:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	47:24	4:44	13	8:06	77	8:50	10.00	47:24	4:44	13	8:06	77	8:50	
□□	10.00	44:29	4:26	11	7:30	62	9:09	20.00	1:31:53	4:35	10	15:36	64	17:59	