



26. Rennsteig Herbstlauf
 Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Rutkowski, Nils

□□: Meiningen

□□: 377

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:33:18

□□: 12.86 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 86 (of 552)

□□□□□/□: 80 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 3(of 28)

□□□□□□□: 1:23:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	46:39	4:39	3	3:24	61	8:05	10.00	46:39	4:39	3	3:24	61	8:05
□□	10.00	46:39	4:39	4	6:09	98	11:19	20.00	1:33:18	4:39	3	9:33	80	19:24