



26. Rennsteig Herbstlauf  
 Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Bendowski, Thorsten

□□: 50Hertz

□□: 511

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 1:33:03

□□: 12.90 km/h

□□□□: 4:39 min/km

□□□□□/□□□: 82 (of 552)

□□□□□/□: 76 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 12(of 34)

□□□□□□□: 1:13:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	46:16	4:37	7	7:42	55	7:42	10.00	46:16	4:37	7	7:42	55	7:42
□□	10.00	46:47	4:40	16	11:27	101	11:27	20.00	1:33:03	4:39	12	19:09	76	19:09