



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Lauterbach, Helge

□□: SSV Erfurt 02

□□: 620

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:35:22

□□: 12.58 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 101 (of 552)

□□□□□/□: 94 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 11(of 59)

□□□□□□□: 1:15:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
10 km	10.00	50:04	5:00	15	10:47	114	11:30	10.00	50:04	5:00	15	10:47	114	11:30
□□	10.00	45:18	4:31	9	9:01	71	9:58	20.00	1:35:22	4:46	11	19:48	94	21:28