



26. Rennsteig Herbstlauf
 Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Scheumann, Lars

□□: HoheWarteTrailrunnin
 □□: 228

□□: 20.00 km
 20km Strecke

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:36:21

□□: 12.45 km/h
 □□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 112 (of 552)

□□□□□/□: 105 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 25(of 61)

□□□□□□□: 1:15:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	49:56	4:59	28	10:21	113	11:22	10.00	49:56	4:59	28	10:21	113	11:22
□□	10.00	46:25	4:38	26	10:01	96	11:05	20.00	1:36:21	4:49	25	20:22	105	22:27