



26. Rennsteig Herbstlauf  
 Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Amthor, Markus

□□: Laufrausch Rudolstadt

□□: 13

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:37:46

□□: 12.27 km/h

□□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□: 123 (of 552)

□□□□□/□: 114 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 21(of 56)

□□□□□□□: 1:16:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
10 km	10.00	48:09	4:48	14	8:51	85	9:35	10.00	48:09	4:48	14	8:51	85	9:35
□□	10.00	49:37	4:57	24	12:38	150	14:17	20.00	1:37:46	4:53	21	21:29	114	23:52