



26. Rennsteig Herbstlauf
 Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Altendorf, Nils

□□: Lauffreund.de

□□: 470

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:38:28

□□: 12.19 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 130 (of 552)

□□□□□/□: 121 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 19(of 76)

□□□□□□□: 1:22:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
10 km	10.00	50:51	5:05	21	8:23	128	12:17	10.00	50:51	5:05	21	8:23	128	12:17
□□	10.00	47:37	4:45	17	7:45	114	12:17	20.00	1:38:28	4:55	19	15:49	121	24:34