



26. Rennsteig Herbstlauf
 Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Fiedler, Silvio

□□: Lauffreund.de

□□: 224

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:39:42

□□: 12.04 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 140 (of 552)

□□□□□/□: 130 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 20(of 76)

□□□□□□□: 1:22:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
10 km	10.00	50:09	5:00	17	7:41	117	11:35	10.00	50:09	5:00	17	7:41	117	11:35
□□	10.00	49:33	4:57	24	9:41	147	14:13	20.00	1:39:42	4:59	20	17:03	130	25:48