



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Hoffmann, Frank

□□: GutsMuths RSLV

□□: 302

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:40:39

□□: 11.92 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 149 (of 552)

□□□□□/□: 138 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 5(of 28)

□□□□□□□: 1:23:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	51:46	5:10	6	8:31	155	13:12	10.00	51:46	5:10	6	8:31	155	13:12
□□	10.00	48:53	4:53	5	8:23	131	13:33	20.00	1:40:39	5:01	5	16:54	138	26:45