



26. Rennsteig Herbstlauf  
 Masserberg / 02.10.2016

0000

Held, Thoralf

00: SSV Erfurt 02

00: 584

00: 20.00 km

20km Strecke

0000:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

000: 1:40:44

00: 11.91 km/h

0000: 5:02 min/km

00000/000: 150 (of 552)

00000/0: 139 (of 405)

000000: 1:13:54

00000: 23(of 76)

0000000: 1:22:39

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
10 km	10.00	51:12	5:07	24	8:44	140	12:38	10.00	51:12	5:07	24	8:44	140	12:38
00	10.00	49:32	4:57	23	9:40	146	14:12	20.00	1:40:44	5:02	23	18:05	139	26:50