



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Manthe, Thomas

□□: Schlossberg-Runners

□□: 553

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:40:48

□□: 11.90 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 152 (of 552)

□□□□□/□: 140 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 24(of 56)

□□□□□□□: 1:16:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	51:01	5:06	24	11:43	135	12:27	10.00	51:01	5:06	24	11:43	135	12:27
□□	10.00	49:47	4:58	27	12:48	156	14:27	20.00	1:40:48	5:02	24	24:31	140	26:54