



# 26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Krannich, Steffen

□□: Beachvolleyball Club Altenfeld

□□: 605

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:41:08

□□: 11.87 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□: 157 (of 552)

□□□□□/□: 144 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 25(of 76)

□□□□□□□: 1:22:39

□□□□

□□□□

□□□

| □□□   | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 10 km | 10.00    | 51:09    | 5:06         | 23      | 8:41    | 137     | 12:35   | 10.00 | 51:09     | 5:06          | 23      | 8:41    | 137     | 12:35   |
| □□    | 10.00    | 49:59    | 4:59         | 30      | 10:07   | 163     | 14:39   | 20.00 | 1:41:08   | 5:03          | 25      | 18:29   | 144     | 27:14   |