



26. Rennsteig Herbstlauf
 Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Vollrath, Lutz

□□: LAC Rudolstadt

□□: 469

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:42:49

□□: 11.67 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 182 (of 552)

□□□□□/□: 167 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 28(of 76)

□□□□□□□: 1:22:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
10 km	10.00	52:39	5:15	28	10:11	175	14:05	10.00	52:39	5:15	28	10:11	175	14:05
□□	10.00	50:10	5:00	31	10:18	165	14:50	20.00	1:42:49	5:08	28	20:10	167	28:55