



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Helbing, Frank

□□: GutsMuths RSLV

□□: 288

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:42:28

□□: 11.71 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 178 (of 552)

□□□□□/□: 163 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 26(of 59)

□□□□□□□: 1:15:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
10 km	10.00	53:00	5:17	28	13:43	179	14:26	10.00	53:00	5:17	28	13:43	179	14:26
□□	10.00	49:28	4:56	25	13:11	141	14:08	20.00	1:42:28	5:07	26	26:54	163	28:34