



26. Rennsteig Herbstlauf  
 Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Heilwagen, René

□□: GutsMuths RSLV

□□: 115

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:44:09

□□: 11.52 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 201 (of 552)

□□□□□/□: 183 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 32(of 76)

□□□□□□□: 1:22:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
10 km	10.00	54:20	5:26	35	11:52	205	15:46	10.00	54:20	5:26	35	11:52	205	15:46
□□	10.00	49:49	4:58	28	9:57	159	14:29	20.00	1:44:09	5:12	32	21:30	183	30:15