



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Janoschek, Guido

□□: Frankenblick

□□: 458

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:45:09

□□: 11.41 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 211 (of 552)

□□□□□/□: 191 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 7(of 28)

□□□□□□□: 1:23:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	51:50	5:11	7	8:35	159	13:16	10.00	51:50	5:11	7	8:35	159	13:16
□□	10.00	53:19	5:19	8	12:49	228	17:59	20.00	1:45:09	5:15	7	21:24	191	31:15