



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Lehmann, Ralf

□□: Suhl

□□: 80

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:45:46

□□: 11.35 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 219 (of 552)

□□□□□/□: 199 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 30(of 56)

□□□□□□□: 1:16:17

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|-------|-------|-------|--------|----|-------|-----|-------|-------|---------|--------|----|-------|-----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| 10 km | 10.00 | 54:42 | 5:28 | 34 | 15:24 | 215 | 16:08 | 10.00 | 54:42 | 5:28 | 34 | 15:24 | 215 | 16:08 |
| □□ | 10.00 | 51:04 | 5:06 | 30 | 14:05 | 189 | 15:44 | 20.00 | 1:45:46 | 5:17 | 30 | 29:29 | 199 | 31:52 |