



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Raskob, Michael

□□: Dobiener Läufer

□□: 486

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:45:40

□□: 11.36 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 218 (of 552)

□□□□□/□: 198 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 20(of 51)

□□□□□□□: 1:18:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
10 km	10.00	55:27	5:32	24	15:15	236	16:53	10.00	55:27	5:32	24	15:15	236	16:53
□□	10.00	50:13	5:01	12	11:32	166	14:53	20.00	1:45:40	5:16	20	26:47	198	31:46