



26. Rennsteig Herbstlauf  
 Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Lemuth, Hans-Martin

□□: Metzels

□□: 345

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:46:18

□□: 11.29 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 222 (of 552)

□□□□□/□: 201 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 4(of 16)

□□□□□□□: 1:40:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	54:59	5:29	5	3:18	219	16:25	10.00	54:59	5:29	5	3:18	219	16:25
□□	10.00	51:19	5:07	4	2:57	192	15:59	20.00	1:46:18	5:18	4	6:15	201	32:24