



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Rauchmaul, Rainer

□□: WSV Scheibe Alsbach

□□: 263

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:35:44

□□: 12.53 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 105 (of 552)

□□□□□/□: 98 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 15(of 76)

□□□□□□□: 1:22:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	49:34	4:57	14	7:06	105	11:00	10.00	49:34	4:57	14	7:06	105	11:00
□□	10.00	46:10	4:36	15	6:18	91	10:50	20.00	1:35:44	4:47	15	13:05	98	21:50