



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Nothnagel, Rainer

□□: Zella-Mehlis

□□: 374

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:46:56

□□: 11.22 km/h

□□□□: 5:21 min/km

□□□□□/□□□: 233 (of 552)

□□□□□/□: 211 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 5(of 16)

□□□□□□□: 1:40:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	54:17	5:25	4	2:36	203	15:43	10.00	54:17	5:25	4	2:36	203	15:43
□□	10.00	52:39	5:15	5	4:17	216	17:19	20.00	1:46:56	5:20	5	6:53	211	33:02