



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Lorbeer, Jan

□□: Jena

□□: 165

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:46:54

□□: 11.23 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 232 (of 552)

□□□□□/□: 210 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 35(of 76)

□□□□□□□: 1:22:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	55:36	5:33	44	13:08	243	17:02	10.00	55:36	5:33	44	13:08	243	17:02
□□	10.00	51:18	5:07	33	11:26	191	15:58	20.00	1:46:54	5:20	35	24:15	210	33:00