



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Christ, Thomas

□□: Dresden

□□: 342

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:46:50

□□: 11.23 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 231 (of 552)

□□□□□/□: 209 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 44(of 61)

□□□□□□□: 1:15:59

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 10 km | 10.00 | 55:10 | 5:30 | 41 | 15:35 | 223 | 16:36 | 10.00 | 55:10 | 5:30 | 41 | 15:35 | 223 | 16:36 |
| □□ | 10.00 | 51:40 | 5:09 | 40 | 15:16 | 197 | 16:20 | 20.00 | 1:46:50 | 5:20 | 44 | 30:51 | 209 | 32:56 |