



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Friedrich, Marcel

□□: Schwallungen

□□: 31

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:46:47

□□: 11.24 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 230 (of 552)

□□□□□/□: 208 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 31(of 56)

□□□□□□□: 1:16:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	54:31	5:27	33	15:13	211	15:57	10.00	54:31	5:27	33	15:13	211	15:57
□□	10.00	52:16	5:13	33	15:17	211	16:56	20.00	1:46:47	5:20	31	30:30	208	32:53