



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Dalbert, Frank

□□: Chaosteam+Run4Fun

□□: 110

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:47:19

□□: 11.18 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 239 (of 552)

□□□□□/□: 214 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 36(of 76)

□□□□□□□: 1:22:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
10 km	10.00	54:44	5:28	37	12:16	216	16:10	10.00	54:44	5:28	37	12:16	216	16:10
□□	10.00	52:35	5:15	37	12:43	215	17:15	20.00	1:47:19	5:21	36	24:40	214	33:25