



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Steinert, Ulf

□□: Leegebruch

□□: 351

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:48:23

□□: 11.07 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 253 (of 552)

□□□□□/□: 227 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 38(of 76)

□□□□□□□: 1:22:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	51:17	5:07	25	8:49	142	12:43	10.00	51:17	5:07	25	8:49	142	12:43
□□	10.00	57:06	5:42	53	17:14	304	21:46	20.00	1:48:23	5:25	38	25:44	227	34:29