



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Lips, Markus

□□: Geraberg

□□: 463

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:48:39

□□: 11.04 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 260 (of 552)

□□□□□/□: 233 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 46(of 61)

□□□□□□□: 1:15:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	55:26	5:32	45	15:51	232	16:52	10.00	55:26	5:32	45	15:51	232	16:52
□□	10.00	53:13	5:19	44	16:49	224	17:53	20.00	1:48:39	5:25	46	32:40	233	34:45