



26. Rennsteig Herbstlauf
 Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Merker, Lars

□□: Team Merker

□□: 42

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:48:57

□□: 11.01 km/h

□□□□: 5:27 min/km

□□□□□/□□□: 266 (of 552)

□□□□□/□: 236 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 48(of 61)

□□□□□□□: 1:15:59

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 10 km | 10.00 | 55:06 | 5:30 | 40 | 15:31 | 222 | 16:32 | 10.00 | 55:06 | 5:30 | 40 | 15:31 | 222 | 16:32 |
| □□ | 10.00 | 53:51 | 5:23 | 49 | 17:27 | 242 | 18:31 | 20.00 | 1:48:57 | 5:26 | 48 | 32:58 | 236 | 35:03 |