



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Och, Steffen

□□: TV 1904 Lützelbuch

□□: 484

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:48:39

□□: 11.04 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 261 (of 552)

□□□□□/□: 233 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 46(of 61)

□□□□□□□: 1:15:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	55:22	5:32	44	15:47	231	16:48	10.00	55:22	5:32	44	15:47	231	16:48
□□	10.00	53:17	5:19	46	16:53	227	17:57	20.00	1:48:39	5:25	46	32:40	233	34:45