



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Trautmann, Jürgen

□□: Barchfeld

□□: 384

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:50:43

□□: 10.84 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□: 296 (of 552)

□□□□□/□: 257 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 44(of 76)

□□□□□□□: 1:22:39

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 10 km | 10.00 | 57:03 | 5:42 | 49 | 14:35 | 271 | 18:29 | 10.00 | 57:03 | 5:42 | 49 | 14:35 | 271 | 18:29 |
| □□ | 10.00 | 53:40 | 5:21 | 40 | 13:48 | 238 | 18:20 | 20.00 | 1:50:43 | 5:32 | 44 | 28:04 | 257 | 36:49 |