



# 26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Grünwald, Jörg

□□: Dorf Zechlin

□□: 92

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:50:29

□□: 10.86 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 291 (of 552)

□□□□□/□: 253 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 42(of 76)

□□□□□□□: 1:22:39

□□□□

□□□□

□□□

| □□□   | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 10 km | 10.00    | 56:19    | 5:37         | 46      | 13:51   | 254     | 17:45   | 10.00 | 56:19     | 5:37          | 46      | 13:51   | 254     | 17:45   |
| □□    | 10.00    | 54:10    | 5:24         | 41      | 14:18   | 249     | 18:50   | 20.00 | 1:50:29   | 5:31          | 42      | 27:50   | 253     | 36:35   |