



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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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