



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Pletat, Michael

□□: Ilmkniee

□□: 327

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:52:02

□□: 10.71 km/h

□□□□: 5:36 min/km

□□□□□/□□□: 313 (of 552)

□□□□□/□: 271 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 29(of 51)

□□□□□□□: 1:18:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	56:18	5:37	25	16:06	253	17:44	10.00	56:18	5:37	25	16:06	253	17:44
□□	10.00	55:44	5:34	33	17:03	282	20:24	20.00	1:52:02	5:36	29	33:09	271	38:08