



26. Rennsteig Herbstlauf
 Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Siegel, Jens

□□: Weimar

□□: 180

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:51:21

□□: 10.78 km/h

□□□□: 5:34 min/km

□□□□□/□□□: 302 (of 552)

□□□□□/□: 260 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 45(of 76)

□□□□□□□: 1:22:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	54:03	5:24	34	11:35	201	15:29	10.00	54:03	5:24	34	11:35	201	15:29
□□	10.00	57:18	5:43	56	17:26	310	21:58	20.00	1:51:21	5:34	45	28:42	260	37:27