



# 26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Lünser, Christian

□□: BSG Steigerwald Egstedt

□□: 567

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:52:48

□□: 10.64 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 322 (of 552)

□□□□□/□: 279 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 53(of 61)

□□□□□□□: 1:15:59

□□□□

□□□□

□□□

| □□□   | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 10 km | 10.00    | 56:20    | 5:38         | 54      | 16:45   | 255     | 17:46   | 10.00 | 56:20     | 5:38          | 54      | 16:45   | 255     | 17:46   |
| □□    | 10.00    | 56:28    | 5:38         | 53      | 20:04   | 296     | 21:08   | 20.00 | 1:52:48   | 5:38          | 53      | 36:49   | 279     | 38:54   |