



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

□□□□

□□□□

□□□

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