



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Guder, Steffen

□□: GutsMuths RSLV

□□: 177

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:52:46

□□: 10.64 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 321 (of 552)

□□□□□/□: 278 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 32(of 51)

□□□□□□□: 1:18:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	58:06	5:48	31	17:54	293	19:32	10.00	58:06	5:48	31	17:54	293	19:32
□□	10.00	54:40	5:28	29	15:59	261	19:20	20.00	1:52:46	5:38	32	33:53	278	38:52