



26. Rennsteig Herbstlauf
 Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Volkmar, Michael

□□: BBZ Sonneberg

□□: 231

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:53:02

□□: 10.62 km/h

□□□□: 5:39 min/km

□□□□□/□□□: 326 (of 552)

□□□□□/□: 282 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 13(of 28)

□□□□□□□: 1:23:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	57:57	5:47	15	14:42	290	19:23	10.00	57:57	5:47	15	14:42	290	19:23
□□	10.00	55:05	5:30	13	14:35	274	19:45	20.00	1:53:02	5:39	13	29:17	282	39:08