



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Rühling, Dirk

□□: Ilmkniee

□□: 331

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:54:19

□□: 10.50 km/h

□□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□: 341 (of 552)

□□□□□/□: 292 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 53(of 76)

□□□□□□□: 1:22:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	59:04	5:54	57	16:36	312	20:30	10.00	59:04	5:54	57	16:36	312	20:30
□□	10.00	55:15	5:31	49	15:23	277	19:55	20.00	1:54:19	5:42	53	31:40	292	40:25