



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Planert, Carsten

□□: LG Trinkfix

□□: 214

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:54:25

□□: 10.49 km/h

□□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□: 342 (of 552)

□□□□□/□: 293 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 44(of 59)

□□□□□□□: 1:15:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
10 km	10.00	57:24	5:44	43	18:07	280	18:50	10.00	57:24	5:44	43	18:07	280	18:50
□□	10.00	57:01	5:42	45	20:44	303	21:41	20.00	1:54:25	5:43	44	38:51	293	40:31