



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Lichtenberg, Conny

□□: GröLiWelt

□□: 170

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:55:37

□□: 10.38 km/h

□□□□: 5:47 min/km

□□□□□/□□□: 361 (of 552)

□□□□□/□: 304 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 45(of 59)

□□□□□□□: 1:15:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
10 km	10.00	58:30	5:50	47	19:13	299	19:56	10.00	58:30	5:50	47	19:13	299	19:56
□□	10.00	57:07	5:42	46	20:50	305	21:47	20.00	1:55:37	5:46	45	40:03	304	41:43