



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Kästner, Bernd

□□: Bad Langensalza

□□: 155

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:55:47

□□: 10.36 km/h

□□□□: 5:47 min/km

□□□□□/□□□: 364 (of 552)

□□□□□/□: 306 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 15(of 28)

□□□□□□□: 1:23:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
10 km	10.00	57:49	5:46	14	14:34	287	19:15	10.00	57:49	5:46	14	14:34	287	19:15
□□	10.00	57:58	5:47	17	17:28	319	22:38	20.00	1:55:47	5:47	15	32:02	306	41:53