



26. Rennsteig Herbstlauf  
 Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Höhn, Kai

□□: Laufexpress Rudolsta

□□: 625

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:22:41

□□: 14.51 km/h

□□□□: 4:08 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 552)

□□□□□/□: 14 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 2(of 76)

□□□□□□□: 1:22:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
10 km	10.00	42:28	4:14	1	-	13	3:54	10.00	42:28	4:14	1	-	13	3:54
□□	10.00	40:13	4:01	2	0:21	14	4:53	20.00	1:22:41	4:08	2	0:02	14	8:47