



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Rippel, Markus

□□: SV Normania Treffurt

□□: 500

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:22:55

□□: 14.47 km/h

□□□□: 4:09 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 552)

□□□□□/□: 15 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 4(of 56)

□□□□□□□: 1:16:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	42:38	4:15	4	3:20	15	4:04	10.00	42:38	4:15	4	3:20	15	4:04
□□	10.00	40:17	4:01	4	3:18	15	4:57	20.00	1:22:55	4:08	4	6:38	15	9:01