



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Koch, Christian

□□: Ilmenau

□□: 644

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:04:08

□□: 9.67 km/h

□□□□: 6:13 min/km

□□□□□/□□□: 449 (of 552)

□□□□□/□: 359 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 66(of 76)

□□□□□□□: 1:22:39

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|-------|-------|---------|--------|----|-------|-----|-------|-------|---------|--------|----|-------|-----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| 10 km | 10.00 | 1:00:35 | 6:03 | 63 | 18:07 | 336 | 22:01 | 10.00 | 1:00:35 | 6:03 | 63 | 18:07 | 336 | 22:01 |
| □□ | 10.00 | 1:03:33 | 6:21 | 69 | 23:41 | 365 | 28:13 | 20.00 | 2:04:08 | 6:12 | 66 | 41:29 | 359 | 50:14 |