



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