



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Kirste, Udo

□□: Simply The Rest

□□: 315

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:07:27

□□: 9.42 km/h

□□□□: 6:22 min/km

□□□□□/□□□: 478 (of 552)

□□□□□/□: 368 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 69(of 76)

□□□□□□□: 1:22:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
10 km	10.00	1:05:17	6:31	70	22:49	381	26:43	10.00	1:05:17	6:31	70	22:49	381	26:43
□□	10.00	1:02:10	6:13	68	22:18	359	26:50	20.00	2:07:27	6:22	69	44:48	368	53:33