



# 26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Friedrich, Jürgen

□□: Laufburschen Ilmenau

□□: 412

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:11:40

□□: 9.11 km/h

□□□□: 6:35 min/km

□□□□□/□□□: 501 (of 552)

□□□□□/□: 384 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 26(of 28)

□□□□□□□: 1:23:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
10 km	10.00	1:06:43	6:40	26	23:28	388	28:09	10.00	1:06:43	6:40	26	23:28	388	28:09
□□	10.00	1:04:57	6:29	24	24:27	380	29:37	20.00	2:11:40	6:34	26	47:55	384	57:46