



# 26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Freitag, Roman

□□: Kath. Laufjugend ARN

□□: 363

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:23:57

□□: 14.29 km/h

□□□□: 4:12 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 552)

□□□□□/□: 19 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 7(of 61)

□□□□□□□: 1:15:59

□□□□

□□□□

□□□

| □□□   | □□    | □□    | □□     | □□ | □□   | □□ | □□   | □□□   | □□□     | □□□    | □□ | □□   | □□ | □□    |
|-------|-------|-------|--------|----|------|----|------|-------|---------|--------|----|------|----|-------|
|       | km    | □□    | min/km | -  | -    | □  | □    | km    | □□      | min/km | -  | -    | □  | □     |
| 10 km | 10.00 | 43:11 | 4:19   | 10 | 3:36 | 21 | 4:37 | 10.00 | 43:11   | 4:19   | 10 | 3:36 | 21 | 4:37  |
| □□    | 10.00 | 40:46 | 4:04   | 7  | 4:22 | 20 | 5:26 | 20.00 | 1:23:57 | 4:11   | 7  | 7:58 | 19 | 10:03 |