



26. Rennsteig Herbstlauf  
 Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Albert, Frank

□□: Nöpke

□□: 134

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:28:46

□□: 8.07 km/h

□□□□: 7:26 min/km

□□□□□/□□□: 547 (of 552)

□□□□□/□: 404 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 28(of 28)

□□□□□□□: 1:23:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
10 km	10.00	1:11:38	7:09	28	28:23	400	33:04	10.00	1:11:38	7:09	28	28:23	400	33:04
□□	10.00	1:17:08	7:42	28	36:38	404	41:48	20.00	2:28:46	7:26	28	1:05:01	404	1:14:52