



26. Rennsteig Herbstlauf
 Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Rüdiger, Astrid

□□: Geraberg

□□: 217

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:29:49

□□: 8.01 km/h

□□□□: 7:29 min/km

□□□□□/□□□: 549 (of 552)

□□□□□/□: 145 (of 147)

□□□□□□: 1:23:47

□□□□□: 16(of 16)

□□□□□□□: 1:42:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
10 km	10.00	1:14:34	7:27	16	22:21	145	31:40	10.00	1:14:34	7:27	16	22:21	145	31:40
□□	10.00	1:15:15	7:31	16	26:23	143	34:24	20.00	2:29:49	7:29	16	46:58	145	1:06:02