



26. Rennsteig Herbstlauf
 Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Fröhlich, Matthias

□□: SC Kemmern

□□: 343

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:25:24

□□: 14.05 km/h

□□□□: 4:16 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 552)

□□□□□/□: 24 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 10(of 61)

□□□□□□□: 1:15:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	43:04	4:18	9	3:29	20	4:30	10.00	43:04	4:18	9	3:29	20	4:30
□□	10.00	42:20	4:14	12	5:56	31	7:00	20.00	1:25:24	4:16	10	9:25	24	11:30