



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Vasterling, Frank

□□: TSV Jahn Geisleden

□□: 537

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:25:30

□□: 14.04 km/h

□□□□: 4:17 min/km

□□□□□/□□□: 27 (of 552)

□□□□□/□: 25 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 4(of 76)

□□□□□□□: 1:22:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
10 km	10.00	44:51	4:29	5	2:23	37	6:17	10.00	44:51	4:29	5	2:23	37	6:17
□□	10.00	40:39	4:03	3	0:47	19	5:19	20.00	1:25:30	4:16	4	2:51	25	11:36