



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Heller, Maik

□□: Geisa

□□: 223

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:26:02

□□: 13.95 km/h

□□□□: 4:18 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 552)

□□□□□/□: 28 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 12(of 61)

□□□□□□□: 1:15:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
10 km	10.00	44:12	4:25	14	4:37	28	5:38	10.00	44:12	4:25	14	4:37	28	5:38
□□	10.00	41:50	4:11	8	5:26	23	6:30	20.00	1:26:02	4:18	12	10:03	28	12:08