



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 | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ 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 |