



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Thiele, Sebastian

□□: Laufexpress Rudolsta

□□: 631

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:26:14

□□: 13.92 km/h

□□□□: 4:19 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 552)

□□□□□/□: 29 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 13(of 61)

□□□□□□□: 1:15:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
10 km	10.00	43:44	4:22	12	4:09	26	5:10	10.00	43:44	4:22	12	4:09	26	5:10
□□	10.00	42:30	4:15	13	6:06	33	7:10	20.00	1:26:14	4:18	13	10:15	29	12:20