



# 26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Schönborn, Frank

□□: Lauffreunde Gotha

□□: 467

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:26:19

□□: 13.90 km/h

□□□□: 4:19 min/km

□□□□□/□□□: 33 (of 552)

□□□□□/□: 30 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 5(of 76)

□□□□□□□: 1:22:39

□□□□

□□□□

□□□

| □□□   | □□    | □□    | □□     | □□ | □□   | □□ | □□   | □□□   | □□□     | □□□    | □□ | □□   | □□ | □□    |
|-------|-------|-------|--------|----|------|----|------|-------|---------|--------|----|------|----|-------|
|       | km    | □□    | min/km | -  | -    | □  | □    | km    | □□      | min/km | -  | -    | □  | □     |
| 10 km | 10.00 | 44:17 | 4:25   | 4  | 1:49 | 31 | 5:43 | 10.00 | 44:17   | 4:25   | 4  | 1:49 | 31 | 5:43  |
| □□    | 10.00 | 42:02 | 4:12   | 5  | 2:10 | 26 | 6:42 | 20.00 | 1:26:19 | 4:18   | 5  | 3:40 | 30 | 12:25 |