



26. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 02.10.2016

□□□□

Ros, Sascha

□□: Eisfeld

□□: 397

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:26:33

□□: 13.86 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 552)

□□□□□/□: 31 (of 405)

□□□□□□: 1:13:54

□□□□□: 5(of 56)

□□□□□□□: 1:16:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
10 km	10.00	44:25	4:26	6	5:07	32	5:51	10.00	44:25	4:26	6	5:07	32	5:51
□□	10.00	42:08	4:12	5	5:09	27	6:48	20.00	1:26:33	4:19	5	10:16	31	12:39