



27. Rennsteig Herbstlauf  
 Masserberg / 01.10.2017

□□□□

Hermann, Maik

□□: GutsMuths RSLV

□□: 15

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:28:16

□□: 13.60 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 528)

□□□□□/□: 44 (of 390)

□□□□□□: 1:09:23

□□□□□: 18(of 60)

□□□□□□□: 1:13:14

□□□□

□□□□

□□□

| □□□    | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1   | 10.00    | 43:48    | 4:22         | 17      | 6:41    | 37      | 8:17    | 10.00 | 43:48     | 4:22          | 17      | 6:41    | 37      | 8:17    |
| □□□ □□ | 10.00    | 44:28    | 4:26         | 20      | 8:21    | 61      | 10:36   | 20.00 | 1:28:16   | 4:24          | 18      | 15:02   | 44      | 18:53   |