



27. Rennsteig Herbstlauf  
 Masserberg / 01.10.2017

□□□□

Seeber, Jörg

□□: WSV Scheibe Alsbach

□□: 420

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:31:37

□□: 13.10 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 59 (of 528)

□□□□□/□: 57 (of 390)

□□□□□□: 1:09:23

□□□□□: 10(of 65)

□□□□□□□: 1:10:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□    | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1   | 10.00    | 47:36    | 4:45         | 10      | 11:11   | 62      | 12:05   | 10.00 | 47:36     | 4:45          | 10      | 11:11   | 62      | 12:05   |
| □□□ □□ | 10.00    | 44:01    | 4:24         | 10      | 9:45    | 57      | 10:09   | 20.00 | 1:31:37   | 4:34          | 10      | 20:56   | 57      | 22:14   |