



# 27. Rennsteig Herbstlauf

Masserberg / 01.10.2017

□□□□

**Wiegand, Tommy**

□□: 30-60-90 Kärmes!

□□: 501

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:35:01

□□: 12.63 km/h

□□□□: 4:45 min/km

□□□□□/□□□: 84 (of 528)

□□□□□/□: 82 (of 390)

□□□□□□: 1:09:23

□□□□□: 23(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    | 49:32    | 4:57         | 27      | 12:25   | 105     | 14:01   | 10.00 | 49:32     | 4:57          | 27      | 12:25   | 105     | 14:01   |
| □□□ □□ | 10.00    | 45:29    | 4:32         | 21      | 9:22    | 72      | 11:37   | 20.00 | 1:35:01   | 4:45          | 23      | 21:47   | 82      | 25:38   |