



27. Rennsteig Herbstlauf
 Masserberg / 01.10.2017

□□□□

Lemuth, Hans-Martin

□□: Laufreunde Metzels

□□: 268

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:48:20

□□: 11.08 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 249 (of 528)

□□□□□/□: 224 (of 390)

□□□□□□: 1:09:23

□□□□□: 6(of 14)

□□□□□□□: 1:28:45

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 10.00 | 56:47 | 5:40 | 6 | 11:00 | 255 | 21:16 | 10.00 | 56:47 | 5:40 | 6 | 11:00 | 255 | 21:16 |
| □□□ □□ | 10.00 | 51:33 | 5:09 | 4 | 8:35 | 201 | 17:41 | 20.00 | 1:48:20 | 5:24 | 6 | 19:35 | 224 | 38:57 |