



27. Rennsteig Herbstlauf  
 Masserberg / 01.10.2017

□□□□

Guder, Steffen

□□: GutsMuths RSLV

□□: 227

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:48:25

□□: 11.07 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 251 (of 528)

□□□□□/□: 226 (of 390)

□□□□□□: 1:09:23

□□□□□: 13(of 27)

□□□□□□□: 1:30:14

□□□□

□□□□

□□□

| □□□    | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1   | 10.00    | 57:22    | 5:44         | 16      | 11:22   | 270     | 21:51   | 10.00 | 57:22     | 5:44          | 16      | 11:22   | 270     | 21:51   |
| □□□ □□ | 10.00    | 51:03    | 5:06         | 12      | 6:49    | 191     | 17:11   | 20.00 | 1:48:25   | 5:25          | 13      | 18:11   | 226     | 39:02   |