



27. Rennsteig Herbstlauf
 Masserberg / 01.10.2017

□□□□

Senglaub, Arvid

□□: TSV 1880 Elgersburg

□□: 220

□□: 20.00 km

20km Strecke

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:52:26

□□: 10.67 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 300 (of 528)

□□□□□/□: 258 (of 390)

□□□□□□: 1:09:23

□□□□□: 33(of 51)

□□□□□□□: 1:20:57

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 10.00 | 55:33 | 5:33 | 28 | 14:11 | 230 | 20:02 | 10.00 | 55:33 | 5:33 | 28 | 14:11 | 230 | 20:02 |
| □□□ □□ | 10.00 | 56:53 | 5:41 | 37 | 17:18 | 289 | 23:01 | 20.00 | 1:52:26 | 5:37 | 33 | 31:29 | 258 | 43:03 |