



9. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 19.08.2012

□□□□

Lauftreff Altensteiner Park 2

□□: Lauftreff Altensteiner Park 2

□□: 302

□□: 31.50 km

3 x 10,5 km

□□□□:

Männerstaffel

□□□: 3:30:17

□□: 8.85 km/h

□□□□: 6:41 min/km

□□□□□/□□□: 2 (of 3)

□□□□□/□□□: 2 (of 3)

□□□□□□: 3:16:58

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 3:16:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel 1	10.50	1:17:53	7:25	3	7:31	3	7:31	10.50	1:17:53	7:25	2	7:31	2	7:31
Wechsel 2	10.50	1:17:57	7:25	2	12:27	2	12:27	21.00	2:35:50	7:25	2	19:58	2	19:58
Festplatz	10.50	54:27	5:11	1	-	1	-	31.50	3:30:17	6:40	2	13:19	2	13:19