



8. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 21.08.2011

□□□□

Diefert, Ralf

□□: LT Steinau

□□: 545

□□: 21.10 km

Halbmarathon

□□□□:

Männer M45

□□□: 1:47:16

□□: 11.80 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 58)

□□□□□/□: 11 (of 47)

□□□□□□: 1:18:38

□□□□□: 3(of 7)

□□□□□□□: 1:24:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Pleß	13.00	1:11:00	5:27	3	13:49	10	18:23	13.00	1:11:00	5:27	3	13:49	35	
Festplatz	8.10	36:16	4:28	5	9:04	18	10:15	21.10	1:47:16	5:05	3	22:53	11	28:38