



8. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 21.08.2011

□□□□

Große, Achim

□□: LV Sonneberg

□□: 909

□□: 30.00 km

30 km-Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 2:27:30

□□: 12.20 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 4 (of 31)

□□□□□/□: 4 (of 26)

□□□□□□: 2:17:12

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 2:17:12

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|-----------|-------|---------|--------|----|------|----|------|-------|---------|--------|----|-------|----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| Pleß | 18.00 | 1:30:53 | 5:02 | 2 | 7:34 | 5 | 7:34 | 18.00 | 1:30:53 | 5:02 | 2 | 7:34 | 24 | |
| Pleß | 4.00 | 21:33 | 5:23 | 2 | 1:45 | 4 | 1:45 | 22.00 | 1:52:26 | 5:06 | 2 | 9:19 | 24 | |
| Festplatz | 8.00 | 35:04 | 4:23 | 2 | 0:59 | 5 | 2:46 | 30.00 | 2:27:30 | 4:55 | 2 | 10:18 | 4 | 10:18 |