



8. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 21.08.2011

□□□□

Michalk, Bernhard

□□: Rudolstadt

□□: 911

□□: 30.00 km

30 km-Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 2:40:02

□□: 11.25 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 31)

□□□□□/□: 11 (of 26)

□□□□□□: 2:17:12

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 2:17:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Pleß	18.00	1:37:51	5:26	3	14:32	12	14:32	18.00	1:37:51	5:26	3	14:32	17		
Pleß	4.00	23:11	5:47	3	3:23	9	3:23	22.00	2:01:02	5:30	3	17:55	17		
Festplatz	8.00	39:00	4:52	3	4:55	13	6:42	30.00	2:40:02	5:20	3	22:50	11	22:50	