



8. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 21.08.2011

□□□□

Jung, Danny

□□: Grasrockers Brotterode

□□: 929

□□: 30.00 km

30 km-Lauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 2:40:31

□□: 11.21 km/h

□□□□: 5:21 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 31)

□□□□□/□: 12 (of 26)

□□□□□□: 2:17:12

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 2:22:50

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Pleß | 18.00 | 1:40:00 | 5:33 | 2 | 13:56 | 13 | 16:41 | 18.00 | 1:40:00 | 5:33 | 2 | 13:56 | 16 | | |
| Pleß | 4.00 | 23:27 | 5:51 | 2 | 1:02 | 10 | 3:39 | 22.00 | 2:03:27 | 5:36 | 2 | 14:58 | 16 | | |
| Festplatz | 8.00 | 37:04 | 4:38 | 2 | 2:43 | 8 | 4:46 | 30.00 | 2:40:31 | 5:21 | 2 | 17:41 | 12 | 23:19 | |