



8. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 21.08.2011

□□□□

Kirsch, Rene

□□: Sportteam Steinbach Meiningen

□□: 900

□□: 30.00 km

30 km-Lauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 2:41:02

□□: 11.18 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 31)

□□□□□/□: 13 (of 26)

□□□□□□: 2:17:12

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 2:30:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Pleß	18.00	1:35:15	5:17	3	2:05	11	11:56	18.00	1:35:15	5:17	3	1:32	15		
Pleß	4.00	26:13	6:33	4	4:46	17	6:25	22.00	2:01:28	5:31	3	6:18	15		
Festplatz	8.00	39:34	4:56	4	3:46	16	7:16	30.00	2:41:02	5:22	3	10:04	13	23:50	