



8. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 21.08.2011

□□□□

Heise, Ralf

□□: SC Impuls Erfurt

□□: 907

□□: 30.00 km

30 km-Lauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 2:58:33

□□: 10.08 km/h

□□□□: 5:57 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 31)

□□□□□/□: 21 (of 26)

□□□□□□: 2:17:12

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 2:27:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Pleß	18.00	1:47:50	5:59	6	20:29	21	24:31	18.00	1:47:50	5:59	4	16:06	7	6:45
Pleß	4.00	28:15	7:03	6	6:39	23	8:27	22.00	2:16:05	6:11	4	22:45	7	11:17
Festplatz	8.00	42:28	5:18	3	8:13	20	10:10	30.00	2:58:33	5:57	4	30:58	21	41:21