



8. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 21.08.2011

□□□□

Rasch, Holger

□□: SV Mihla

□□: 934

□□: 30.00 km

30 km-Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 3:07:11

□□: 9.62 km/h

□□□□: 6:14 min/km

□□□□□/□□□: 28 (of 31)

□□□□□/□: 24 (of 26)

□□□□□□: 2:17:12

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 2:17:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Pleß	18.00	1:56:27	6:28	5	33:08	25	33:08	18.00	1:56:27	6:28	5	33:08	4	15:22	
Pleß	4.00	29:34	7:23	4	9:46	24	9:46	22.00	2:26:01	6:38	5	42:54	4	21:13	
Festplatz	8.00	41:10	5:08	4	7:05	17	8:52	30.00	3:07:11	6:14	5	49:59	24	49:59	