



9. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 19.08.2012

□□□□

Schmalz, Frank

□□: Baumarkt Barchfeld

□□: 931

□□: 30.00 km

30 km-Lauf

□□□□:

Senioren M30

□□□: 2:21:09

□□: 12.75 km/h

□□□□: 4:42 min/km

□□□□□/□□□: 5 (of 27)

□□□□□/□: 5 (of 25)

□□□□□□: 2:09:01

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 2:10:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Pleß	18.00	1:26:08	4:47	2	4:57	5	4:57	18.00	1:26:08	4:47	2	4:57	22		
Pleß	4.00	21:16	5:18	2	2:52	5	3:01	22.00	1:47:24	4:52	2	7:49	22		
Festplatz	8.00	33:45	4:13	2	3:08	5	4:15	30.00	2:21:09	4:42	2	10:57	5	12:08	