



9. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 19.08.2012

□□□□

Demmer, Gerhard

□□: TSV Gaimersheim

□□: 921

□□: 30.00 km

30 km-Lauf

□□□□:

Senioren M30

□□□: 2:33:21

□□: 11.74 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 6 (of 27)

□□□□□/□: 6 (of 25)

□□□□□□: 2:09:01

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 2:10:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Pleß	18.00	1:29:32	4:58	3	8:21	6	8:21	18.00	1:29:32	4:58	3	8:21	21	
Pleß	4.00	28:28	7:06	4	10:04	19	10:13	22.00	1:58:00	5:21	3	18:25	21	
Festplatz	8.00	35:21	4:25	3	4:44	6	5:51	30.00	2:33:21	5:06	3	23:09	6	24:20