



9. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 19.08.2012

□□□□

Bömmel, Roland

□□: TSV Rannungen

□□: 910

□□: 30.00 km

30 km-Lauf

□□□□:

Senioren M45

□□□: 2:46:37

□□: 10.80 km/h

□□□□: 5:33 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 27)

□□□□□/□: 10 (of 25)

□□□□□□: 2:09:01

□□□□□: 1(of 5)

□□□□□□□: 2:46:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Pleß	18.00	1:44:19	5:47	1	-	14	23:08	18.00	1:44:19	5:47	1	-	17	3:00	
Pleß	4.00	23:34	5:53	1	-	7	5:19	22.00	2:07:53	5:48	1	-	17	3:21	
Festplatz	8.00	38:44	4:50	1	-	9	9:14	30.00	2:46:37	5:33	1	-	10	37:36	