



# 9. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 19.08.2012

□□□□

Berndt, Roland

□□□: 3:06:39

□□: 932

□□: 9.64 km/h

□□□□: 6:13 min/km

□□: 30.00 km

□□□□□/□□□: 23 (of 27)

30 km-Lauf

□□□□□/□: 21 (of 25)

□□□□□□: 2:09:01

□□□□:

□□□□□: 1(of 2)

Senioren M60

□□□□□□□: 3:06:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Pleß	18.00	1:53:28	6:18	2	3:55	22	32:17	18.00	1:53:28	6:18	1	-	6	12:09
Pleß	4.00	29:10	7:17	1	-	20	10:55	22.00	2:22:38	6:29	1	-	6	18:06
Festplatz	8.00	44:01	5:30	1	-	19	14:31	30.00	3:06:39	6:13	1	-	21	57:38