



# 9. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 19.08.2012

□□□□

**Heise, Ralf**

□□: SC Impuls Erfurt

□□: 916

□□: 30.00 km

30 km-Lauf

□□□□:

Senioren M35

□□□: 3:12:30

□□: 9.35 km/h

□□□□: 6:25 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 27)

□□□□□/□: 24 (of 25)

□□□□□□: 2:09:01

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 2:09:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Pleß	18.00	1:57:02	6:30	4	35:46	23	35:51	18.00	1:57:02	6:30	4	35:46	3	15:43
Pleß	4.00	30:59	7:44	4	12:44	24	12:44	22.00	2:28:01	6:43	4	48:30	3	23:29
Festplatz	8.00	44:29	5:33	4	14:59	20	14:59	30.00	3:12:30	6:25	4	1:03:29	24	1:03:29