



# 9. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 19.08.2012

□□□□

## Esche, Karsten

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 905

□□: 30.00 km

30 km Nordic Walking

□□□□:

Nordic Walking Männer

□□□: 4:05:40

□□: 7.33 km/h

□□□□: 8:11 min/km

□□□□□/□□□: 1 (of 4)

□□□□□/□: 1 (of 3)

□□□□□□: 4:05:40

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 4:05:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Pleß	18.00	2:23:20	7:57	1	-	1	-	18.00	2:23:20	7:57	1	-	1	-
Pleß	4.00	34:20	8:35	1	-	1	-	22.00	2:57:40	8:04	1	-	1	-
Festplatz	8.00	1:08:00	8:30	1	-	1	-	30.00	4:05:40	8:11	1	-	1	-