



# 9. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 19.08.2012

□□□□

Ettlinger, Helmut

□□: Federn Oßwald

□□: 922

□□: 30.00 km

30 km Nordic Walking

□□□□:

Nordic Walking Männer

□□□: 4:33:02

□□: 6.59 km/h

□□□□: 9:06 min/km

□□□□□/□□□: 4 (of 4)

□□□□□/□: 3 (of 3)

□□□□□□: 4:05:40

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 4:05:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Pleß	18.00	2:40:16	8:54	3	16:56	3	16:56	18.00	2:40:16	8:54	3	16:56	3	16:56	
Pleß	4.00	40:41	10:10	3	6:21	3	6:21	22.00	3:20:57	9:08	3	23:17	3	23:17	
Festplatz	8.00	1:12:05	9:00	3	4:05	3	4:05	30.00	4:33:02	9:06	3	27:22	3	27:22	