



13. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 21.08.2016

□□□□

Hopf, Ralph

□□: DAV Röthenbach/Pegnitz

□□: 346

□□: 30.00 km

30 km Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:20:50

□□: 12.78 km/h

□□□□: 4:41 min/km

□□□□□/□□□: 6 (of 25)

□□□□□/□: 6 (of 19)

□□□□□□: 1:55:03

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 2:19:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Pleß Kontrolle	18.00	1:24:47	4:42	1	-	5	13:24	18.00	1:24:47	4:42	1	-	5	13:24
Pleß Kontrolle	4.00	20:25	5:06	1	-	5	4:03	22.00	1:45:12	4:46	1	-	5	17:27
Festplatz	8.00	35:38	4:27	2	1:32	9	8:20	30.00	2:20:50	4:41	2	0:51	6	25:47