



# 13. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 21.08.2016

□□□□

Uhlein, Dietmar

□□: TSV Hollstadt

□□: 355

□□: 30.00 km

30 km Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:31:37

□□: 11.87 km/h

□□□□: 5:03 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 25)

□□□□□/□: 10 (of 19)

□□□□□□: 1:55:03

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 2:31:37

□□□□

□□□□

□□□

| □□□            | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Pleß Kontrolle | 18.00    | 1:36:40  | 5:22         | 1       | -       | 11      | 25:17   | 18.00 | 1:36:40   | 5:22      | 1             | -       | 11      | 25:17   |         |
| Pleß Kontrolle | 4.00     | 21:18    | 5:19         | 1       | -       | 10      | 4:56    | 22.00 | 1:57:58   | 5:21      | 1             | -       | 11      | 30:13   |         |
| Festplatz      | 8.00     | 33:39    | 4:12         | 1       | -       | 6       | 6:21    | 30.00 | 2:31:37   | 5:03      | 1             | -       | 10      | 36:34   |         |