



# 13. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 21.08.2016

□□□□

Schaub, Nicole

□□: Fitness Oase Ohrdruf

□□: 338

□□: 30.00 km

30 km Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:46:48

□□: 10.79 km/h

□□□□: 5:34 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 25)

□□□□□/□: 5 (of 6)

□□□□□□: 2:24:15

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 2:32:51

□□□□

□□□□

□□□

| □□□            | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□     | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|---------|------|---------|---------|---------|---------|
| Pleß Kontrolle | 18.00    | 1:47:06  | 5:56         | 2       | 9:03    | 5       | 17:30   | 18.00 | 1:47:06 | 5:56 | 2       | 9:03    | 5       | 17:30   |
| Pleß Kontrolle | 4.00     | 23:12    | 5:47         | 2       | 1:39    | 3       | 3:21    | 22.00 | 2:10:18 | 5:55 | 2       | 10:42   | 5       | 20:51   |
| Festplatz      | 8.00     | 36:30    | 4:33         | 2       | 3:15    | 3       | 3:15    | 30.00 | 2:46:48 | 5:33 | 2       | 13:57   | 5       | 22:33   |