



13. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 21.08.2016

□□□□

Lemuth, Matthias

□□: SV Metzels

□□: 354

□□: 30.00 km

30 km Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 2:49:58

□□: 10.59 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 25)

□□□□□/□: 15 (of 19)

□□□□□□: 1:55:03

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 2:26:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Pleß Kontrolle	18.00	1:49:54	6:06	5	19:44	16	38:31	18.00	1:49:54	6:06	5	19:44	16	38:31
Pleß Kontrolle	4.00	24:04	6:00	4	3:36	13	7:42	22.00	2:13:58	6:05	5	23:09	16	46:13
Festplatz	8.00	36:00	4:30	2	2:04	10	8:42	30.00	2:49:58	5:39	4	23:34	15	54:55