



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 |