



13. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 21.08.2016

□□□□

Lesser, Holger

□□: Erfurt

□□: 342

□□: 30.00 km

30 km Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 3:13:46

□□: 9.29 km/h

□□□□: 6:28 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 25)

□□□□□/□: 18 (of 19)

□□□□□□: 1:55:03

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 2:31:37

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|---------|------|---------|---------|---------|---------|
| Pleß Kontrolle | 18.00 | 1:56:20 | 6:27 | 2 | 19:40 | 18 | 44:57 | 18.00 | 1:56:20 | 6:27 | 2 | 19:40 | 18 | 44:57 |
| Pleß Kontrolle | 4.00 | 28:44 | 7:11 | 2 | 7:26 | 18 | 12:22 | 22.00 | 2:25:04 | 6:35 | 2 | 27:06 | 18 | 57:19 |
| Festplatz | 8.00 | 48:42 | 6:05 | 2 | 15:03 | 19 | 21:24 | 30.00 | 3:13:46 | 6:27 | 2 | 42:09 | 18 | 1:18:43 |