

Dinsdag 26 november - Duurloop 95 minuten

Ronde 1: inlopen rekken/strekken (bij atletiekbaan Ben gezien)

Ronde 2: duurloop 95 minuten (op Holtenbroekerdijk Gianna tegengekomen)

Ronde 3: rust

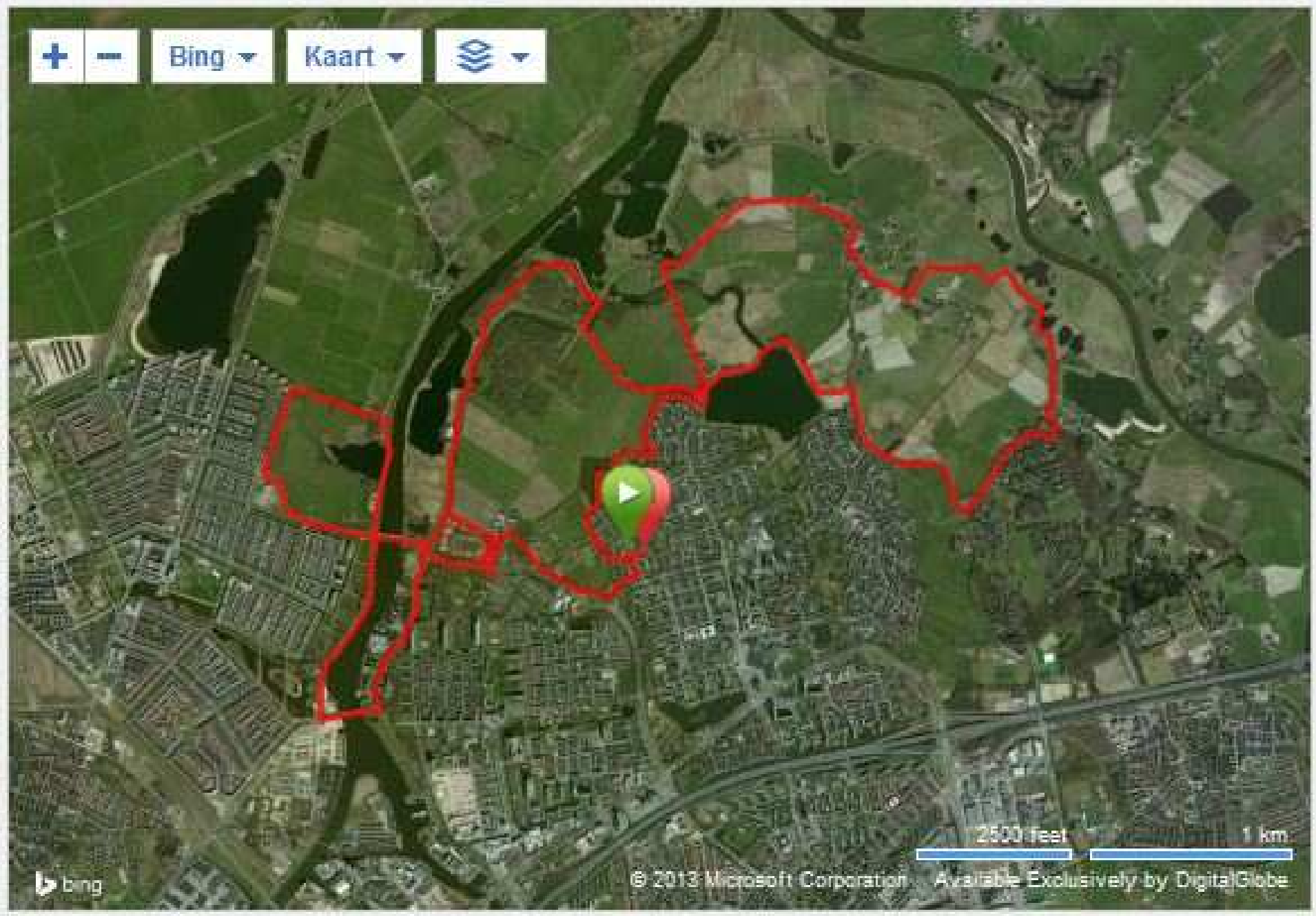
Ronde 4: Terug naar huis

▼  Ronden **4** Toon tussentijden

Tussentijd	Tijd	Afstand	Gem. tempo
1	16:51.6	1.43	11:45
2	1:35:00.0	16.20	5:52
3	2:00.0	0.10	19:23
4	8:25.8	1.18	7:10
Overzicht	2:02:17.3	18.91	6:28

Duurloop 16.20 km in 95 minuten is een gemiddelde snelheid van 10.23 km/uur.





+ - Bing Kaart

2500 feet 1 km

bing

© 2013 Microsoft Corporation. Available Exclusively by DigitalGlobe