

Dinsdag 3 december - Duurloop 65 minuten

Ronde 1: inlopen rekken/strekken

Ronde 2: duurloop 65 minuten (op dijk bij Roei- en zeilvereniging Gianna tegengekomen)

Ronde 3: rust

Ronde 4: Terug naar huis

▼  Ronden 4 Toon tussentijden

Tussentijd	Tijd	Afstand	Gem. tempo
1	12:42.4	1.09	11:40
2	1:05:00.0	11.43	5:41
3	2:00.0	0.19	10:22
4	11:42.2	0.59	19:40
Overzicht	1:31:24.7	13.31	6:52

Duurloop 11.43 km in 65 minuten is een gemiddelde snelheid van 10.55 km/uur.

Duurloop inclusief Mastenbroekerbrug, Twistvlietbrug en de Westerveldsebult vanaf de flauwe zijde.
Koud maar zonnig.



+ - Bing Kaart

Zwolle

A28

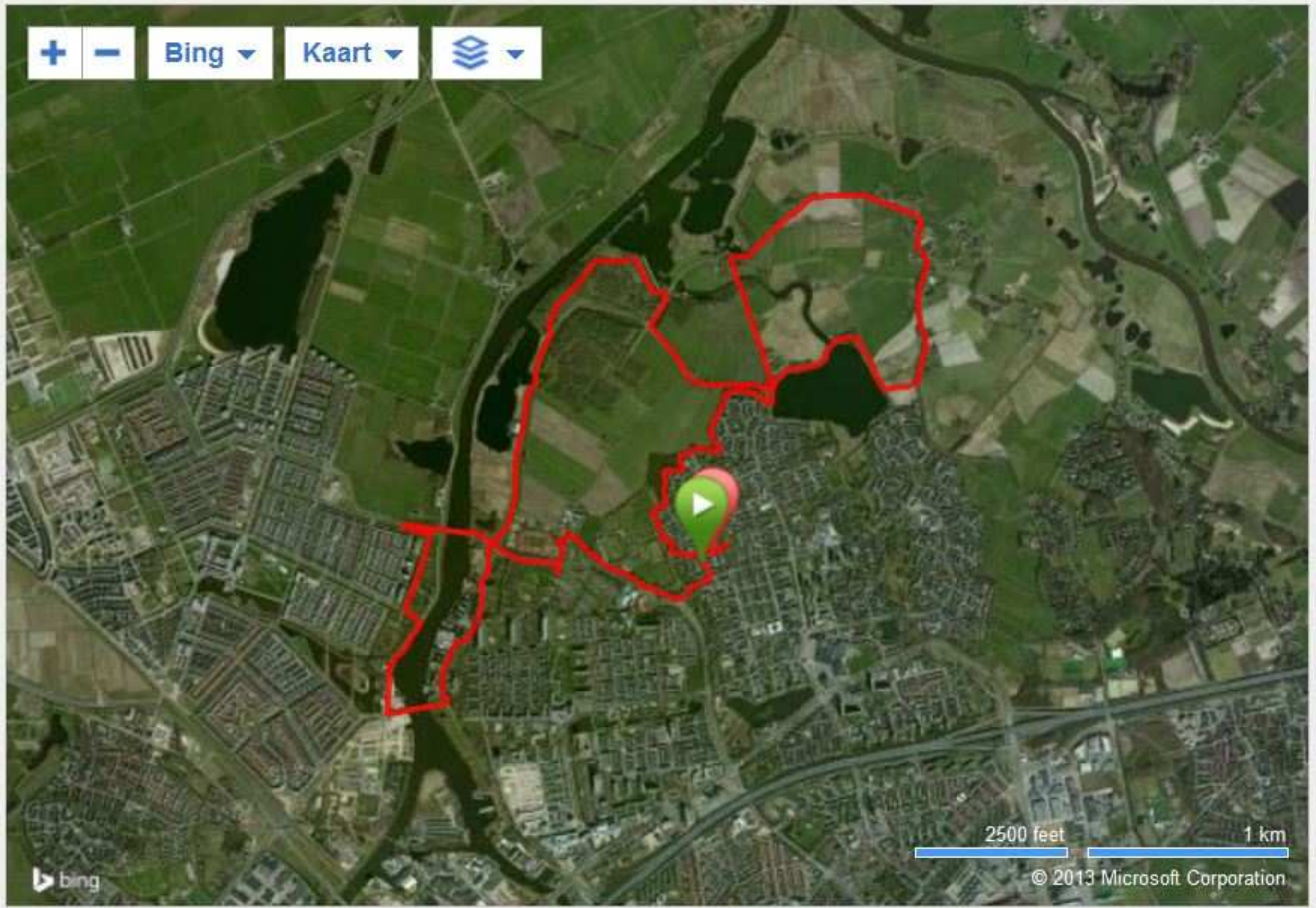
E232

2500 feet

1 km

© 2013 Microsoft Corporation © 2013 Nokia

+ - Bing ▾ Kaart ▾  ▾



2500 feet 1 km

© 2013 Microsoft Corporation