



7. Breitunger Pleßlauf

Breitungen / 22.08.2010

Detailauswertung

Heise, Ralf

Verein: SC Impuls Erfurt
Startnummer: 932

Strecke: 30,26 km
30 km-Lauf

Kategorie:
Männer M30

Gesamt-Zeit: 3:07:07

Geschwindigkeit: 9,70 km/h
Laufleistung: 6:11 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 23 (von 25)
Strecken-Platzierung/Männer: 19 (von 20)
Bestzeit der Strecke: 2:05:54

Kategorie-Platzierung: 2(von 2)
Bestzeit in der Kategorie: 2:51:04

Kontrolle	Teilstreckenwertung								Gesamtwertung							
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer		
Pleß	13,00	1:22:30	6:20	2	6:50	18	25:14	13,00	1:22:30	6:20	2	6:50	2	10:39		
Pleß	5,00	26:42	5:20	2	3:37	20	9:01	18,00	1:49:12	6:03	2	10:27	2	14:14		
Kilianskuppe	8,00	59:06	7:23	2	4:42	18	20:38	26,00	2:48:18	6:28	2	15:09	2	19:41		
Festplatz	4,26	18:49	4:25	2	0:54	16	6:20	30,26	3:07:07	6:11	2	16:03	20	1:01:13		