



# 8. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 21.08.2011

## Detailauswertung

**Heise, Ralf**

Verein: SC Impuls Erfurt

Startnummer: 907

Strecke: 30,00 km

30 km-Lauf

Kategorie:

Männer M35

**Gesamt-Zeit: 2:58:33**

Geschwindigkeit: 10,08 km/h

Laufleistung: 5:57 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 25 (von 31)

Strecken-Platzierung/Männer: 21 (von 26)

Bestzeit der Strecke: 2:17:12

Kategorie-Platzierung: 4(von 6)

Bestzeit in der Kategorie: 2:27:35

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Pleß	18,00	1:47:50	5:59	6	20:29	21	24:31	18,00	1:47:50	5:59	4	16:06	7	6:45
Pleß	4,00	28:15	7:03	6	6:39	23	8:27	22,00	2:16:05	6:11	4	22:45	7	11:17
Festplatz	8,00	42:28	5:18	3	8:13	20	10:10	30,00	2:58:33	5:57	4	30:58	21	41:21