



8. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 21.08.2011

Detailauswertung

Rasch, Holger

Verein: SV Mihla
Startnummer: 934

Strecke: 30,00 km
30 km-Lauf

Kategorie:
Männer M45

Gesamt-Zeit: 3:07:11

Geschwindigkeit: 9,62 km/h
Laufleistung: 6:14 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 28 (von 31)
Strecken-Platzierung/Männer: 24 (von 26)
Bestzeit der Strecke: 2:17:12

Kategorie-Platzierung: 5(von 5)
Bestzeit in der Kategorie: 2:17:12

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	18,00	1:56:27	6:28	5	33:08	25	33:08	18,00	1:56:27	6:28	5	33:08	4	15:22		
Pleß	4,00	29:34	7:23	4	9:46	24	9:46	22,00	2:26:01	6:38	5	42:54	4	21:13		
Festplatz	8,00	41:10	5:08	4	7:05	17	8:52	30,00	3:07:11	6:14	5	49:59	24	49:59		