



# 9. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 19.08.2012

## Detailauswertung

**Heise, Ralf**

Verein: SC Impuls Erfurt  
Startnummer: 916

Strecke: 30,00 km  
30 km-Lauf

Kategorie:  
Senioren M35

**Gesamt-Zeit: 3:12:30**

Geschwindigkeit: 9,35 km/h  
Laufleistung: 6:25 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 26 (von 27)

Strecken-Platzierung/Männer: 24 (von 25)

Bestzeit der Strecke: 2:09:01

Kategorie-Platzierung: 4(von 4)

Bestzeit in der Kategorie: 2:09:01

### 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	1:57:02	6:30	4	35:46	23	35:51	18,00	1:57:02	6:30	4	35:46	3	15:43
Pleß	4,00	30:59	7:44	4	12:44	24	12:44	22,00	2:28:01	6:43	4	48:30	3	23:29
Festplatz	8,00	44:29	5:33	4	14:59	20	14:59	30,00	3:12:30	6:25	4	1:03:29	24	1:03:29