



7. Breitunger Pleßlauf

Breitungen / 22.08.2010

□□□□

Heise, Ralf

□□: SC Impuls Erfurt

□□: 932

□□: 30.26 km

30 km-Lauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 3:07:07

□□: 9.62 km/h

□□□□: 6:11 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 25)

□□□□□/□: 19 (of 20)

□□□□□□: 2:05:54

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 2:51:04

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 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 | |