



7. Breitunger Pleßlauf
Breitungen / 22.08.2010

evaluación detallada

Heiderich, Ronald

Dorsal: 320

recorrido: 21.10 km

Halbmarathon

categoría:

Männer M45

tiempo total: 2:20:15

velocidad: 8.98 km/h

rendimiento en carrera: 6:39 min/km

posición en el recorrido/Total: 79 (de 88)

posición en el recorrido/Men: 71 (de 79)

mejor tiempo del recorrido: 1:22:00

posición en la categoría: 16(de 19)

mejor tiempo en la categoría: 1:31:49

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	retraso Men		
Pleß	13.00	1:31:50	7:03	16	30:04	73	37:58	13.00	1:31:50	7:03	5	13:34	29	12:32
Festplatz	8.10	48:25	5:58	15	18:22	70	21:19	21.10	2:20:15	6:38	16	48:26	72	1:15:49