



7. Breitunger Pleßlauf

Breitungen / 22.08.2010

evaluación detallada

Berndt, Roland

Asociación: Erfurt

Dorsal: 910

recorrido: 30.26 km

30 km-Lauf

categoría:

Männer M55

tiempo total: 2:59:07

velocidad: 10.14 km/h

rendimiento en carrera: 5:55 min/km

posición en el recorrido/Total: 19 (de 25)

posición en el recorrido/Men: 17 (de 20)

mejor tiempo del recorrido: 2:05:54

posición en la categoría: 3(de 3)

mejor tiempo en la categoría: 2:19:24

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
Pleß	13.00	1:21:48	6:17	3	17:52	17	24:32	13.00	1:21:48	6:17	3	17:52	4	9:57
Pleß	5.00	25:31	5:06	3	5:31	17	7:50	18.00	1:47:19	5:57	3	23:23	4	12:21
Kilianskuppe	8.00	53:32	6:41	3	12:27	12	15:04	26.00	2:40:51	6:11	3	35:50	4	12:14
Festplatz	4.26	18:16	4:17	3	3:53	13	5:47	30.26	2:59:07	5:55	3	39:43	18	53:13