



7. Breitunger Pleßlauf

Breitungen / 22.08.2010

evaluación detallada

Heise, Ralf

Asociación: SC Impuls Erfurt
Dorsal: 932

recorrido: 30.26 km
30 km-Lauf

categoría:
Männer M30

tiempo total: 3:07:07

velocidad: 9.62 km/h
rendimiento en carrera: 6:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 23 (de 25)
posición en el recorrido/Men: 19 (de 20)
mejor tiempo del recorrido: 2:05:54

posición en la categoría: 2(de 2)
mejor tiempo en la categoría: 2:51:04

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	1:22:30	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