



# 8. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 21.08.2011

## evaluación detallada

**Heise, Ralf**

Asociación: SC Impuls Erfurt

Dorsal: 907

recorrido: 30.00 km

30 km-Lauf

categoría:

Männer M35

tiempo total: 2:58:33

velocidad: 10.08 km/h

rendimiento en carrera: 5:57 min/km

posición en el recorrido/Total: 25 (de 31)

posición en el recorrido/Men: 21 (de 26)

mejor tiempo del recorrido: 2:17:12

posición en la categoría: 4(de 6)

mejor tiempo en la categoría: 2:27:35

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men				km	tiempo	min/km	categoría
Pleß	18.00	1:47:50	5:59	6	20:29	21	24:31	18.00	1:47:50	5:59	4	16:06	7	6:45
Pleß	4.00	28:15	7:03	6	6:39	23	8:27	22.00	2:16:05	6:11	4	22:45	7	11:17
Festplatz	8.00	42:28	5:18	3	8:13	20	10:10	30.00	2:58:33	5:57	4	30:58	21	41:21