



## 8. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 21.08.2011

### evaluación detallada

**Rasch, Holger**

Asociación: SV Mihla

Dorsal: 934

recorrido: 30.00 km

30 km-Lauf

categoría:

Männer M45

tiempo total: 3:07:11

velocidad: 9.62 km/h

rendimiento en carrera: 6:14 min/km

posición en el recorrido/Total: 28 (de 31)

posición en el recorrido/Men: 24 (de 26)

mejor tiempo del recorrido: 2:17:12

posición en la categoría: 5(de 5)

mejor tiempo en la categoría: 2:17:12

### tiempos parciales

### stage score

### Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men	Total Men
				retraso	posición	retraso				retraso	posición	retraso		
Pleß	18.00	1:56:27	6:28	5	33:08	25	33:08	18.00	1:56:27	6:28	5	33:08	4	15:22
Pleß	4.00	29:34	7:23	4	9:46	24	9:46	22.00	2:26:01	6:38	5	42:54	4	21:13
Festplatz	8.00	41:10	5:08	4	7:05	17	8:52	30.00	3:07:11	6:14	5	49:59	24	49:59