



7. Breitunger Pleßlauf  
Breitungen / 22.08.2010

Exploitation détaillée

Liebeskind, Heiko

Association: Fit & Run Weimar  
Dossard: 926

Circuit: 30.26 km  
30 km-Lauf

Catégorie:  
Männer M45

Temps total: 2:58:49

Vitesse: 10.07 km/h  
Kilométrage: 5:55 min/km

Place par parcours/Total: 18 (de 25)  
Place par parcours/Hommes: 16 (de 20)  
Meilleur temps dans le parcours: 2:05:54

Place par catégorie: 5(de 5)  
Meilleur temps dans la catégorie: 2:37:16

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	
Pleß	13.00	1:16:10	5:51	3	5:55	14	18:54	13.00	1:16:10	5:51	5	5:55	5	4:19	
Pleß	5.00	26:13	5:14	5	3:59	19	8:32	18.00	1:42:23	5:41	5	9:54	5	7:25	
Kilianskuppe	8.00	56:21	7:02	5	7:52	17	17:53	26.00	2:38:44	6:06	5	17:46	5	10:07	
Festplatz	4.26	20:05	4:42	5	3:47	18	7:36	30.26	2:58:49	5:54	5	21:33	17	52:55	