



# 7. Breitunger Pleßlauf

Breitungen / 22.08.2010

## Exploitation détaillée

**Heise, Ralf**

Association: SC Impuls Erfurt

Dossard: 932

Circuit: 30.26 km

30 km-Lauf

Catégorie:

Männer M30

Temps total: 3:07:07

Vitesse: 9.62 km/h

Kilométrage: 6:11 min/km

Place par parcours/Total: 23 (de 25)

Place par parcours/Hommes: 19 (de 20)

Meilleur temps dans le parcours: 2:05:54

Place par catégorie: 2(de 2)

Meilleur temps dans la catégorie: 2:51:04

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				Résultats d'étape				Résultat total					
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
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