



# 8. Werraenergie Pleßlauf

Breitungen / 21.08.2011

## Exploitation détaillée

**Rasch, Holger**

Association: SV Mihla

Dossard: 934

Circuit: 30.00 km

30 km-Lauf

Catégorie:

Männer M45

Temps total: 3:07:11

Vitesse: 9.62 km/h

Kilométrage: 6:14 min/km

Place par parcours/Total: 28 (de 31)

Place par parcours/Hommes: 24 (de 26)

Meilleur temps dans le parcours: 2:17:12

Place par catégorie: 5(de 5)

Meilleur temps dans la catégorie: 2:17:12

### 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	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