



7. Breitunger Pleßlauf  
Breitungen / 22.08.2010

□□□□

Mitkov, Michael

□□: TV Hersfeld

□□: 904

□□: 30.26 km

30 km-Lauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 2:32:18

□□: 11.92 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 6 (of 25)

□□□□□/□: 6 (of 20)

□□□□□□: 2:05:54

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 2:09:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Pleß	13.00	1:06:45	5:08	2	7:56	5	9:29	13.00	1:06:45	5:08	2	7:56	16		
Pleß	5.00	21:36	4:19	2	3:20	7	3:55	18.00	1:28:21	4:54	2	11:16	16		
Kilianskuppe	8.00	47:16	5:54	2	8:35	6	8:48	26.00	2:15:37	5:12	2	19:51	15		
Festplatz	4.26	16:41	3:54	2	3:26	8	4:12	30.26	2:32:18	5:01	2	23:17	6	26:24	