



7. Breitunger Pleßlauf

Breitungen / 22.08.2010

□□□□

Herting, Falko

□□: RSV Meßiningen

□□: 930

□□: 30.26 km

30 km-Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 2:43:39

□□: 11.00 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 25)

□□□□□/□: 8 (of 20)

□□□□□□: 2:05:54

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 2:37:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Pleß	13.00	1:12:56	5:36	2	2:41	10	15:40	13.00	1:12:56	5:36	2	2:41	13	1:05
Pleß	5.00	23:27	4:41	2	1:13	11	5:46	18.00	1:36:23	5:21	2	3:54	13	1:25
Kilianskuppe	8.00	49:58	6:14	2	1:29	8	11:30	26.00	2:26:21	5:37	2	5:23	13	
Festplatz	4.26	17:18	4:03	2	1:00	11	4:49	30.26	2:43:39	5:24	2	6:23	9	37:45