



# 7. Breitunger Pleßlauf

Breitungen / 22.08.2010

□□□□

**Bärwolf, Silvia**

□□: Lauftreff Breitungen

□□: 912

□□: 30.26 km

30 km-Lauf

□□□□:

Frauen W45

□□□: 2:50:39

□□: 10.64 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 25)

□□□□□/□: 2 (of 5)

□□□□□□: 2:36:33

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 2:36:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Pleß	13.00	1:17:06	5:55	2	5:20	2	5:20	13.00	1:17:06	5:55	2	5:20	2	5:20
Pleß	5.00	24:15	4:50	2	2:16	2	2:16	18.00	1:41:21	5:37	2	7:36	2	7:36
Kilianskuppe	8.00	51:43	6:27	2	5:19	2	5:19	26.00	2:33:04	5:53	2	12:55	2	12:55
Festplatz	4.26	17:35	4:07	2	1:11	3	7:54	30.26	2:50:39	5:38	2	14:06	2	14:06