



7. Breitunger Pleßlauf

Breitungen / 22.08.2010

□□□□

Hollandt, Stephan

□□: Floh-Seligenthal

□□: 927

□□: 30.26 km

30 km-Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 2:54:19

□□: 10.33 km/h

□□□□: 5:46 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 25)

□□□□□/□: 14 (of 20)

□□□□□□: 2:05:54

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 2:37:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Pleß	13.00	1:18:53	6:04	4	8:38	15	21:37	13.00	1:18:53	6:04	3	8:38	7	7:02	
Pleß	5.00	25:20	5:03	4	3:06	16	7:39	18.00	1:44:13	5:47	3	11:44	7	9:15	
Kilianskuppe	8.00	51:24	6:25	3	2:55	10	12:56	26.00	2:35:37	5:59	3	14:39	7	7:00	
Festplatz	4.26	18:42	4:23	4	2:24	15	6:13	30.26	2:54:19	5:45	3	17:03	15	48:25	