



7. Breitunger Pleßlauf

Breitungen / 22.08.2010

□□□□

Liebeskind, Heiko

□□: Fit & Run Weimar
 □□: 926

□□: 30.26 km
 30 km-Lauf

□□□□:
 Männer M45

□□□: 2:58:49

□□: 10.07 km/h
 □□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 25)

□□□□□/□: 16 (of 20)

□□□□□□: 2:05:54

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 2:37:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Pleß	13.00	1:16:10	5:51	3	5:55	14	18:54	13.00	1:16:10	5:51	5	5:55	5	4:19	
Pleß	5.00	26:13	5:14	5	3:59	19	8:32	18.00	1:42:23	5:41	5	9:54	5	7:25	
Kilianskuppe	8.00	56:21	7:02	5	7:52	17	17:53	26.00	2:38:44	6:06	5	17:46	5	10:07	
Festplatz	4.26	20:05	4:42	5	3:47	18	7:36	30.26	2:58:49	5:54	5	21:33	17	52:55	