



7. Breitunger Pleßlauf

Breitungen / 22.08.2010

□□□□

Berndt, Roland

□□: Erfurt

□□: 910

□□: 30.26 km

30 km-Lauf

□□□□:

Männer M55

□□□: 2:59:07

□□: 10.05 km/h

□□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 25)

□□□□□/□: 17 (of 20)

□□□□□□: 2:05:54

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 2:19:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Pleß	13.00	1:21:48	6:17	3	17:52	17	24:32	13.00	1:21:48	6:17	3	17:52	4	9:57
Pleß	5.00	25:31	5:06	3	5:31	17	7:50	18.00	1:47:19	5:57	3	23:23	4	12:21
Kilianskuppe	8.00	53:32	6:41	3	12:27	12	15:04	26.00	2:40:51	6:11	3	35:50	4	12:14
Festplatz	4.26	18:16	4:17	3	3:53	13	5:47	30.26	2:59:07	5:55	3	39:43	18	53:13