



# 7. Breitunger Pleßlauf

Breitungen / 22.08.2010

□□□□

**Heise, Ralf**

□□: SC Impuls Erfurt

□□: 932

□□: 30.26 km

30 km-Lauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 3:07:07

□□: 9.70 km/h

□□□□: 6:11 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 25)

□□□□□/□: 19 (of 20)

□□□□□□: 2:05:54

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 2:51:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Pleß	13.00	1:22:30	6:20	2	6:50	18	25:14	13.00	1:22:30	6:20	2	6:50	2	10:39	
Pleß	5.00	26:42	5:20	2	3:37	20	9:01	18.00	1:49:12	6:03	2	10:27	2	14:14	
Kilianskuppe	8.00	59:06	7:23	2	4:42	18	20:38	26.00	2:48:18	6:28	2	15:09	2	19:41	
Festplatz	4.26	18:49	4:25	2	0:54	16	6:20	30.26	3:07:07	6:11	2	16:03	20	1:01:13	