



Helbing King of Cross  
Mühlberg / 01.11.2015

Exploitation détaillée

Ford, Heike

Association: Coburg Locals / RunningBros  
Dossard: 225

Circuit: 8.00 km  
Sprint

Catégorie:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:13:35

Vitesse: 6.52 km/h  
Kilométrage: 9:12 min/km

Place par parcours/Total: 249 (de 292)

Place par parcours/Femmes: 75 (de 100)

Meilleur temps dans le parcours: 46:25

Place par catégorie: 7(de 8)

Meilleur temps dans la catégorie: 52:15

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape							Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes				
Himmelsleiter +	-	5:22	-	7	2:33	72	3:12	-	5:22	-	7	2:33	72	3:12				
Himmelsleiter +	-	6:15	-	7	2:05	85	2:33	-	11:37	-	7	4:38	78	5:45				
Nordwand + Dov	-	7:55	-	7	2:02	69	2:30	-	19:32	-	7	6:40	74	8:09				
Nordwand + Dov	-	2:47	-	5	0:48	54	1:16	-	22:19	-	7	7:28	69	9:25				
Duckmäuser Eins	-	23:14	-	6	6:01	56	8:04	-	45:33	-	6	13:29	57	17:29				
Duckmäuser Aus	-	0:52	-	7	0:28	73	0:34	-	46:25	-	6	13:52	56	18:03				
Pneumant Einstie	-	1:58	-	7	1:29	74	1:35	-	48:23	-	5	15:04	54	19:35				
Pneumant Aussti	-	0:09	-	2	0:01	12	0:04	-	48:32	-	5	15:01	53	19:38				
Heuschnupfen Ei	-	15:10	-	7	3:55	64	4:36	-	1:03:42	-	5	18:56	54	24:14				
Heuschnupfen Ai	-	0:09	-	6	0:03	65	0:04	-	1:03:51	-	5	18:57	52	24:18				
Schlammbowle E	-	3:24	-	6	0:48	66	0:57	-	1:07:15	-	5	19:45	49	25:15				
Schlammbowle A	-	1:52	-	6	0:58	75	1:09	-	1:09:07	-	5	20:43	51	26:24				
Sportplatz Mühlb	8.00	4:28	-	5	0:37	59	0:50	8.00	1:13:35	9:11	7	21:20	75	27:10				