



Helbing King of Cross
Mühlberg / 01.11.2015

Exploitation détaillée

Armster, Katrin

Association: CROSSFIT ERFURT
Dossard: 205

Circuit: 8.00 km
Sprint

Catégorie:
Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

Temps total: 1:03:50

Vitesse: 7.52 km/h
Kilométrage: 7:59 min/km

Place par parcours/Total: 154 (de 292)

Place par parcours/Femmes: 34 (de 100)

Meilleur temps dans le parcours: 46:25

Place par catégorie: 5(de 15)

Meilleur temps dans la catégorie: 53:46

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 +	-	3:40	-	3	0:50	27	1:30	-	3:40	-	3	0:50	27	1:30				
Himmelsleiter +	-	5:19	-	3	1:13	25	1:37	-	8:59	-	3	2:03	25	3:07				
Nordwand + Dov	-	7:12	-	5	1:04	44	1:47	-	16:11	-	4	3:07	34	4:48				
Nordwand + Dov	-	2:37	-	7	0:32	38	1:06	-	18:48	-	4	3:39	35	5:54				
Duckmäuser Eins	-	20:38	-	3	2:54	27	5:28	-	39:26	-	3	3:45	26	11:22				
Duckmäuser Aus	-	0:24	-	2	0:03	9	0:06	-	39:50	-	3	3:48	25	11:28				
Pneumant Einstie	-	0:46	-	2	0:23	18	0:23	-	40:36	-	2	3:33	23	11:48				
Pneumant Aussti	-	0:10	-	6	0:04	22	0:05	-	40:46	-	2	3:33	23	11:52				
Heuschnupfen Ei	-	14:06	-	6	2:19	40	3:32	-	54:52	-	2	5:52	25	15:24				
Heuschnupfen Ai	-	0:07	-	4	0:02	22	0:02	-	54:59	-	2	5:53	24	15:26				
Schlammbowle E	-	3:01	-	5	0:24	38	0:34	-	58:00	-	3	6:17	26	16:00				
Schlammbowle A	-	1:21	-	5	0:24	33	0:38	-	59:21	-	2	6:15	25	16:38				
Sportplatz Mühlb	8.00	4:29	-	10	0:32	63	0:51	8.00	1:03:50	7:58	5	10:04	34	17:25				