



King of Cross - Crosslauf Erfurt 2014

Erfurt / 26.10.2014

□□□□

Schneider, Frank

□□: Getting Tough e.V.

□□: 1032

□□: 15.00 km

Mitteldistanz

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:17:34

□□: 11.60 km/h

□□□□: 05:10 min/km

□□□□□/□□□□: 4 (of 54)

□□□□□/□: 3 (of 45)

□□□□□□: 1:04:04

□□□□□: 1(of 8)

□□□□□□□: 1:17:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwedenschanz	-	6:16	-	1	-	5	0:50	-	6:16	-	1	-	26	
Schwedenschanz	-	0:58	-	1	-	2	0:03	-	7:14	-	1	-	26	
Schlammkuß Ein	-	8:26	-	1	-	4	1:13	-	15:40	-	1	-	26	
Schlammkuß Aus	-	0:05	-	1	-	2	0:01	-	15:45	-	1	-	26	
Reifenstapel Eins	-	4:07	-	1	-	3	0:50	-	19:52	-	1	-	26	
Reifenstapel Aus	-	0:07	-	1	-	3	0:01	-	19:59	-	1	-	26	
Bahngleise Einsti	-	9:15	-	2	0:10	5	1:35	-	29:14	-	1	-	26	
Bahngleise Ausst	-	1:02	-	1	-	2	0:01	-	30:16	-	1	-	26	
Wassergraben Ei	-	1:59	-	1	-	2	0:01	-	32:15	-	1	-	26	
Wassergraben Ai	-	0:23	-	2	0:05	5	0:05	-	32:38	-	1	-	26	
Zwischenzeit Rur	-	5:32	-	7	0:41	24	1:43	-	38:10	-	1	-	26	
Schwedenschanz	-	8:35	-	3	0:56	21	2:39	-	46:45	-	1	-	26	
Schwedenschanz	-	0:55	-	1	-	2	0:03	-	47:40	-	1	-	26	
Schlammkuß Ein	-	8:21	-	1	-	3	1:13	-	56:01	-	1	-	26	
Schlammkuß Aus	-	0:05	-	1	-	3	0:01	-	56:06	-	1	-	26	
Reifenstapel Eins	-	3:55	-	1	-	2	0:29	-	1:00:01	-	1	-	26	
Reifenstapel Aus	-	0:05	-	1	-	1	-	-	1:00:06	-	1	-	26	
Bahngleise Einsti	-	9:22	-	2	0:07	6	1:36	-	1:09:28	-	1	-	26	
Bahngleise Ausst	-	0:57	-	1	-	1	-	-	1:10:25	-	1	-	26	
Wassergraben Ei	-	2:01	-	1	-	3	0:26	-	1:12:26	-	1	-	26	
Wassergraben Ai	-	0:21	-	1	-	2	0:01	-	1:12:47	-	1	-	26	
Blumenstraße	15.00	4:47	-	4	0:30	15	1:11	15.00	1:17:34	5:10	1	-	3	13:30