



King of Cross - Crosslauf Erfurt 2014

Erfurt / 26.10.2014

□□□□

Spaeth, Timo

□□□: 1:18:30

□□: NightRun Coburg RunningBros

□□: 11.46 km/h

□□: 1003

□□□□: 05:14 min/km

□□: 15.00 km

□□□□□/□□□□: 6 (of 54)

Mitteldistanz

□□□□□/□: 6 (of 45)

□□□□□□: 1:04:04

□□□□:

□□□□□: 2(of 8)

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□□□□□: 1:17:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwedenschanz	-	6:33	-	2	0:17	12	1:07	-	6:33	-	2	0:17	29		
Schwedenschanz	-	1:07	-	3	0:09	17	0:12	-	7:40	-	2	0:26	29		
Schlammkuß Ein	-	9:03	-	2	0:37	8	1:50	-	16:43	-	2	1:03	29		
Schlammkuß Aus	-	0:09	-	7	0:04	27	0:05	-	16:52	-	2	1:07	29		
Reifenstapel Eins	-	4:16	-	2	0:09	7	0:59	-	21:08	-	2	1:16	29		
Reifenstapel Aus	-	0:09	-	3	0:02	12	0:03	-	21:17	-	2	1:18	29		
Bahngleise Einsti	-	9:05	-	1	-	3	1:25	-	30:22	-	2	1:08	29		
Bahngleise Ausst	-	1:04	-	2	0:02	6	0:03	-	31:26	-	2	1:10	29		
Wassergraben Ei	-	2:00	-	2	0:01	5	0:02	-	33:26	-	2	1:11	29		
Wassergraben Ai	-	0:24	-	3	0:06	11	0:06	-	33:50	-	2	1:12	29		
Zwischenzeit Rur	-	4:51	-	1	-	3	1:02	-	38:41	-	2	0:31	29		
Schwedenschanz	-	7:43	-	2	0:04	12	1:47	-	46:24	-	2		29		
Schwedenschanz	-	1:10	-	4	0:15	16	0:18	-	47:34	-	2		29		
Schlammkuß Ein	-	8:46	-	2	0:25	4	1:38	-	56:20	-	2	0:19	29		
Schlammkuß Aus	-	0:08	-	4	0:03	24	0:04	-	56:28	-	2	0:22	29		
Reifenstapel Eins	-	4:34	-	2	0:39	11	1:08	-	1:01:02	-	2	1:01	29		
Reifenstapel Aus	-	0:11	-	6	0:06	33	0:06	-	1:01:13	-	2	1:07	29		
Bahngleise Einsti	-	9:15	-	1	-	3	1:29	-	1:10:28	-	2	1:00	29		
Bahngleise Ausst	-	1:06	-	2	0:09	6	0:09	-	1:11:34	-	2	1:09	29		
Wassergraben Ei	-	2:15	-	3	0:14	11	0:40	-	1:13:49	-	2	1:23	29		
Wassergraben Ai	-	0:24	-	2	0:03	4	0:04	-	1:14:13	-	2	1:26	29		
Blumenstraße	15.00	4:17	-	1	-	3	0:41	15.00	1:18:30	5:14	2	0:56	6	14:26	