



# King of Cross - Crosslauf Erfurt 2014

Erfurt / 26.10.2014

□□□□

Thorhauer, Swen

□□□: 1:19:50

□□: Erfurt

□□: 11.27 km/h

□□: 1031

□□□□: 05:19 min/km

□□: 15.00 km

□□□□□/□□□: 9 (of 54)

Mitteldistanz

□□□□□/□: 9 (of 45)

□□□□□□: 1:04:04

□□□□:

□□□□□: 3(of 9)

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□□□□□: 1:10:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwedenschanz	-	6:29	-	4	0:47	9	1:03	-	6:29	-	3	0:47	32		
Schwedenschanz	-	1:05	-	4	0:10	12	0:10	-	7:34	-	3	0:57	32		
Schlammkuß Ein	-	9:13	-	4	1:33	15	2:00	-	16:47	-	3	2:30	32		
Schlammkuß Aus	-	0:09	-	7	0:04	27	0:05	-	16:56	-	3	2:32	32		
Reifenstapel Eins	-	4:23	-	5	0:33	14	1:06	-	21:19	-	3	3:05	32		
Reifenstapel Aus	-	0:08	-	2	0:01	8	0:02	-	21:27	-	3	3:06	32		
Bahngleise Einsti	-	9:53	-	5	1:31	12	2:13	-	31:20	-	3	4:37	32		
Bahngleise Ausst	-	1:03	-	2	0:01	4	0:02	-	32:23	-	3	4:38	32		
Wassergraben Ei	-	2:07	-	3	0:08	12	0:09	-	34:30	-	3	4:42	32		
Wassergraben Ai	-	0:20	-	1	-	2	0:02	-	34:50	-	3	4:39	32		
Zwischenzeit Rur	-	5:01	-	3	0:42	10	1:12	-	39:51	-	3	5:21	32		
Schwedenschanz	-	7:26	-	2	0:19	4	1:30	-	47:17	-	3	5:40	32		
Schwedenschanz	-	1:02	-	3	0:04	5	0:10	-	48:19	-	3	5:44	32		
Schlammkuß Ein	-	9:11	-	3	1:11	7	2:03	-	57:30	-	3	6:55	32		
Schlammkuß Aus	-	0:05	-	2	0:01	3	0:01	-	57:35	-	3	6:55	32		
Reifenstapel Eins	-	4:20	-	2	0:20	4	0:54	-	1:01:55	-	3	7:15	32		
Reifenstapel Aus	-	0:07	-	2	0:01	6	0:02	-	1:02:02	-	3	7:15	32		
Bahngleise Einsti	-	9:31	-	3	1:11	9	1:45	-	1:11:33	-	3	8:26	32		
Bahngleise Ausst	-	1:01	-	2	0:03	4	0:04	-	1:12:34	-	3	8:23	32		
Wassergraben Ei	-	2:01	-	2	0:01	3	0:26	-	1:14:35	-	3	8:22	32		
Wassergraben Ai	-	0:25	-	2	0:03	7	0:05	-	1:15:00	-	3	8:25	32		
Blumenstraße	15.00	4:50	-	4	0:53	16	1:14	15.00	1:19:50	5:19	3	9:18	9	15:46	