



King of Cross - Crosslauf Erfurt 2014

Erfurt / 26.10.2014

□□□□

Beese, Marcel

□□□: 1:23:33

□□: Leinatal Ot Catterfeld

□□: 10.77 km/h

□□: 1002

□□□□: 05:34 min/km

□□: 15.00 km

□□□□□/□□□: 12 (of 54)

Mitteldistanz

□□□□□/□: 12 (of 45)

□□□□□□: 1:04:04

□□□□:

□□□□□: 4(of 9)

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□□□□□: 1:10:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □		
Schwedenschanz	-	6:19	-	3	0:37	7	0:53	-	6:19	-	4	0:37	24	
Schwedenschanz	-	1:00	-	3	0:05	4	0:05	-	7:19	-	4	0:42	24	
Schlammkuß Ein	-	9:21	-	5	1:41	18	2:08	-	16:40	-	4	2:23	24	
Schlammkuß Aus	-	0:06	-	3	0:01	10	0:02	-	16:46	-	4	2:22	24	
Reifenstapel Eins	-	4:20	-	4	0:30	11	1:03	-	21:06	-	4	2:52	24	
Reifenstapel Aus	-	0:10	-	7	0:03	22	0:04	-	21:16	-	4	2:55	24	
Bahngleise Einsti	-	9:18	-	3	0:56	6	1:38	-	30:34	-	4	3:51	24	
Bahngleise Ausst	-	1:08	-	4	0:06	10	0:07	-	31:42	-	4	3:57	24	
Wassergraben Ei	-	2:08	-	4	0:09	15	0:10	-	33:50	-	4	4:02	24	
Wassergraben Ai	-	0:24	-	4	0:04	11	0:06	-	34:14	-	4	4:03	24	
Zwischenzeit Rur	-	4:51	-	2	0:32	3	1:02	-	39:05	-	4	4:35	24	
Schwedenschanz	-	8:34	-	5	1:27	20	2:38	-	47:39	-	4	6:02	24	
Schwedenschanz	-	1:04	-	4	0:06	8	0:12	-	48:43	-	4	6:08	24	
Schlammkuß Ein	-	9:50	-	4	1:50	14	2:42	-	58:33	-	4	7:58	24	
Schlammkuß Aus	-	0:06	-	5	0:02	12	0:02	-	58:39	-	4	7:59	24	
Reifenstapel Eins	-	4:52	-	5	0:52	14	1:26	-	1:03:31	-	4	8:51	24	
Reifenstapel Aus	-	0:09	-	6	0:03	18	0:04	-	1:03:40	-	4	8:53	24	
Bahngleise Einsti	-	10:12	-	4	1:52	15	2:26	-	1:13:52	-	4	10:45	24	
Bahngleise Ausst	-	1:22	-	8	0:24	28	0:25	-	1:15:14	-	4	11:03	24	
Wassergraben Ei	-	2:43	-	8	0:43	33	1:08	-	1:17:57	-	4	11:44	24	
Wassergraben Ai	-	0:28	-	5	0:06	16	0:08	-	1:18:25	-	4	11:50	24	
Blumenstraße	15.00	5:08	-	5	1:11	19	1:32	15.00	1:23:33	5:34	4	13:01	12	19:29