



King of Cross - Crosslauf Erfurt 2014

Erfurt / 26.10.2014

□□□□

Dembeck, Nils

□□□: 1:23:54

□□: Sportgruppe FA/UA-Btl 1

□□: 10.73 km/h

□□: 1033

□□□□: 05:35 min/km

□□: 15.00 km

□□□□□/□□□: 13 (of 54)

Mitteldistanz

□□□□□/□: 13 (of 45)

□□□□□□: 1:04:04

□□□□:

□□□□□: 3(of 8)

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□□□□□: 1:17:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwedenschanz	-	7:18	-	5	1:02	24	1:52	-	7:18	-	3	1:02	36	
Schwedenschanz	-	1:11	-	5	0:13	25	0:16	-	8:29	-	3	1:15	36	
Schlammkuß Ein	-	9:27	-	4	1:01	21	2:14	-	17:56	-	3	2:16	36	
Schlammkuß Aus	-	0:07	-	3	0:02	14	0:03	-	18:03	-	3	2:18	36	
Reifenstapel Eins	-	4:26	-	3	0:19	15	1:09	-	22:29	-	3	2:37	36	
Reifenstapel Aus	-	0:12	-	7	0:05	31	0:06	-	22:41	-	3	2:42	36	
Bahngleise Einsti	-	10:27	-	4	1:22	20	2:47	-	33:08	-	3	3:54	36	
Bahngleise Ausst	-	1:18	-	6	0:16	26	0:17	-	34:26	-	3	4:10	36	
Wassergraben Ei	-	2:05	-	3	0:06	9	0:07	-	36:31	-	3	4:16	36	
Wassergraben Ai	-	0:25	-	4	0:07	16	0:07	-	36:56	-	3	4:18	36	
Zwischenzeit Rur	-	4:54	-	2	0:03	5	1:05	-	41:50	-	3	3:40	36	
Schwedenschanz	-	7:39	-	1	-	10	1:43	-	49:29	-	3	2:44	36	
Schwedenschanz	-	1:08	-	3	0:13	12	0:16	-	50:37	-	3	2:57	36	
Schlammkuß Ein	-	9:31	-	3	1:10	10	2:23	-	1:00:08	-	3	4:07	36	
Schlammkuß Aus	-	0:09	-	7	0:04	31	0:05	-	1:00:17	-	3	4:11	36	
Reifenstapel Eins	-	4:45	-	3	0:50	12	1:19	-	1:05:02	-	3	5:01	36	
Reifenstapel Aus	-	0:11	-	6	0:06	33	0:06	-	1:05:13	-	3	5:07	36	
Bahngleise Einsti	-	10:10	-	4	0:55	14	2:24	-	1:15:23	-	3	5:55	36	
Bahngleise Ausst	-	1:14	-	4	0:17	15	0:17	-	1:16:37	-	3	6:12	36	
Wassergraben Ei	-	2:06	-	2	0:05	7	0:31	-	1:18:43	-	3	6:17	36	
Wassergraben Ai	-	0:28	-	3	0:07	16	0:08	-	1:19:11	-	3	6:24	36	
Blumenstraße	15.00	4:43	-	3	0:26	13	1:07	15.00	1:23:54	5:35	3	6:20	13	19:50