



King of Cross - Crosslauf Erfurt 2014

Erfurt / 26.10.2014

□□□□

Scheda, Frank

□□□: 1:24:08

□□: covermade

□□: 10.70 km/h

□□: 1042

□□□□: 05:37 min/km

□□: 15.00 km

□□□□□/□□□: 14 (of 54)

Mitteldistanz

□□□□□/□: 14 (of 45)

□□□□□□: 1:04:04

□□□□:

□□□□□: 4(of 6)

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□□□□□: 1:04:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwedenschanz	-	7:04	-	4	1:38	20	1:38	-	7:04	-	4	1:38	37	
Schwedenschanz	-	1:08	-	3	0:08	20	0:13	-	8:12	-	4	1:37	37	
Schlammkuß Ein	-	9:15	-	4	2:02	16	2:02	-	17:27	-	4	3:39	37	
Schlammkuß Aus	-	0:10	-	5	0:05	35	0:06	-	17:37	-	4	3:42	37	
Reifenstapel Eins	-	4:30	-	4	1:13	19	1:13	-	22:07	-	4	4:55	37	
Reifenstapel Aus	-	0:10	-	4	0:03	22	0:04	-	22:17	-	4	4:54	37	
Bahngleise Einsti	-	10:05	-	4	2:25	13	2:25	-	32:22	-	4	7:19	37	
Bahngleise Ausst	-	1:11	-	4	0:10	16	0:10	-	33:33	-	4	7:29	37	
Wassergraben Ei	-	2:07	-	4	0:09	12	0:09	-	35:40	-	4	7:38	37	
Wassergraben Ai	-	0:25	-	4	0:05	16	0:07	-	36:05	-	4	7:43	37	
Zwischenzeit Rur	-	5:46	-	4	1:57	30	1:57	-	41:51	-	4	9:40	37	
Schwedenschanz	-	7:36	-	3	1:40	8	1:40	-	49:27	-	4	11:20	37	
Schwedenschanz	-	1:08	-	4	0:16	12	0:16	-	50:35	-	4	11:36	37	
Schlammkuß Ein	-	9:34	-	4	2:26	13	2:26	-	1:00:09	-	4	14:02	37	
Schlammkuß Aus	-	0:12	-	6	0:07	42	0:08	-	1:00:21	-	4	14:08	37	
Reifenstapel Eins	-	4:57	-	4	1:31	18	1:31	-	1:05:18	-	4	15:39	37	
Reifenstapel Aus	-	0:12	-	5	0:05	35	0:07	-	1:05:30	-	4	15:42	37	
Bahngleise Einsti	-	10:01	-	4	2:15	13	2:15	-	1:15:31	-	4	17:57	37	
Bahngleise Ausst	-	1:14	-	4	0:15	15	0:17	-	1:16:45	-	4	18:12	37	
Wassergraben Ei	-	2:14	-	3	0:39	9	0:39	-	1:18:59	-	4	18:51	37	
Wassergraben Ai	-	0:32	-	5	0:12	30	0:12	-	1:19:31	-	4	19:03	37	
Blumenstraße	15.00	4:37	-	3	1:01	8	1:01	15.00	1:24:08	5:36	4	20:04	14	20:04