



King of Cross - Crosslauf Erfurt 2014

Erfurt / 26.10.2014

□□□□

Becker, Jörg

□□: Erfurt

□□: 1043

□□: 15.00 km

Mitteldistanz

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:24:22

□□: 10.67 km/h

□□□□: 05:37 min/km

□□□□□/□□□□: 16 (of 54)

□□□□□/□: 15 (of 45)

□□□□□□: 1:04:04

□□□□□: 5(of 9)

□□□□□□□: 1:10:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwedenschanz	-	6:32	-	5	0:50	11	1:06	-	6:32	-	5	0:50	38		
Schwedenschanz	-	1:07	-	5	0:12	17	0:12	-	7:39	-	5	1:02	38		
Schlammkuß Ein	-	9:09	-	3	1:29	10	1:56	-	16:48	-	5	2:31	38		
Schlammkuß Aus	-	0:14	-	9	0:09	42	0:10	-	17:02	-	5	2:38	38		
Reifenstapel Eins	-	4:19	-	3	0:29	10	1:02	-	21:21	-	5	3:07	38		
Reifenstapel Aus	-	0:09	-	5	0:02	12	0:03	-	21:30	-	5	3:09	38		
Bahngleise Einsti	-	9:45	-	4	1:23	11	2:05	-	31:15	-	5	4:32	38		
Bahngleise Ausst	-	1:10	-	5	0:08	12	0:09	-	32:25	-	5	4:40	38		
Wassergraben Ei	-	2:15	-	5	0:16	18	0:17	-	34:40	-	5	4:52	38		
Wassergraben Ai	-	0:25	-	5	0:05	16	0:07	-	35:05	-	5	4:54	38		
Zwischenzeit Rur	-	5:29	-	4	1:10	21	1:40	-	40:34	-	5	6:04	38		
Schwedenschanz	-	8:08	-	4	1:01	16	2:12	-	48:42	-	5	7:05	38		
Schwedenschanz	-	1:11	-	6	0:13	17	0:19	-	49:53	-	5	7:18	38		
Schlammkuß Ein	-	10:11	-	5	2:11	19	3:03	-	1:00:04	-	5	9:29	38		
Schlammkuß Aus	-	0:08	-	8	0:04	24	0:04	-	1:00:12	-	5	9:32	38		
Reifenstapel Eins	-	4:50	-	4	0:50	13	1:24	-	1:05:02	-	5	10:22	36		
Reifenstapel Aus	-	0:08	-	5	0:02	13	0:03	-	1:05:10	-	5	10:23	38		
Bahngleise Einsti	-	10:43	-	5	2:23	17	2:57	-	1:15:53	-	5	12:46	38		
Bahngleise Ausst	-	1:13	-	4	0:15	12	0:16	-	1:17:06	-	5	12:55	38		
Wassergraben Ei	-	2:16	-	4	0:16	13	0:41	-	1:19:22	-	5	13:09	38		
Wassergraben Ai	-	0:25	-	2	0:03	7	0:05	-	1:19:47	-	5	13:12	38		
Blumenstraße	15.00	4:35	-	2	0:38	7	0:59	15.00	1:24:22	5:37	5	13:50	15	20:18	