



King of Cross - Crosslauf Erfurt 2014

Erfurt / 26.10.2014

□□□□

Nohr, Marcus

□□□: 1:26:04

□□: Sportgruppe FA/UA Btl 1

□□: 10.46 km/h

□□: 1023

□□□□: 05:44 min/km

□□: 15.00 km

□□□□□/□□□: 18 (of 54)

Mitteldistanz

□□□□□/□: 18 (of 45)

□□□□□□: 1:04:04

□□□□:

□□□□□: 6(of 16)

Männer (20-29 Jahre)

□□□□□□□: 1:19:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwedenschanz	-	7:18	-	9	1:08	24	1:52	-	7:18	-	6	1:08	36	
Schwedenschanz	-	1:11	-	9	0:10	25	0:16	-	8:29	-	6	1:18	36	
Schlammkuß Ein	-	9:25	-	7	0:38	20	2:12	-	17:54	-	6	1:56	41	
Schlammkuß Aus	-	0:05	-	2	0:01	2	0:01	-	17:59	-	6	1:55	41	
Reifenstapel Eins	-	4:31	-	6	0:14	20	1:14	-	22:30	-	6	2:09	41	
Reifenstapel Aus	-	0:12	-	12	0:06	31	0:06	-	22:42	-	6	2:14	41	
Bahngleise Einsti	-	10:26	-	7	0:48	19	2:46	-	33:08	-	6	3:02	36	
Bahngleise Ausst	-	1:18	-	9	0:13	26	0:17	-	34:26	-	6	3:15	36	
Wassergraben Ei	-	2:04	-	2	0:01	8	0:06	-	36:30	-	6	3:13	41	
Wassergraben Ai	-	0:25	-	6	0:03	16	0:07	-	36:55	-	6	3:15	41	
Zwischenzeit Rur	-	4:59	-	2	0:02	8	1:10	-	41:54	-	6	3:17	41	
Schwedenschanz	-	7:50	-	4	0:23	13	1:54	-	49:44	-	6	3:40	41	
Schwedenschanz	-	1:08	-	3	0:05	12	0:16	-	50:52	-	6	3:35	41	
Schlammkuß Ein	-	9:58	-	5	0:29	18	2:50	-	1:00:50	-	6	4:04	41	
Schlammkuß Aus	-	0:05	-	2	0:01	3	0:01	-	1:00:55	-	6	4:03	41	
Reifenstapel Eins	-	4:57	-	6	0:30	18	1:31	-	1:05:52	-	6	4:29	41	
Reifenstapel Aus	-	0:10	-	13	0:04	26	0:05	-	1:06:02	-	6	4:33	41	
Bahngleise Einsti	-	10:53	-	7	1:36	20	3:07	-	1:16:55	-	6	5:45	41	
Bahngleise Ausst	-	1:17	-	7	0:11	20	0:20	-	1:18:12	-	6	5:56	41	
Wassergraben Ei	-	2:26	-	6	0:22	20	0:51	-	1:20:38	-	6	6:18	41	
Wassergraben Ai	-	0:29	-	7	0:05	19	0:09	-	1:21:07	-	6	6:21	41	
Blumenstraße	15.00	4:57	-	5	0:38	17	1:21	15.00	1:26:04	5:44	6	6:59	18	22:00