



King of Cross - Crosslauf Erfurt 2014

Erfurt / 26.10.2014

□□□□

Kämmer, Holger

□□□: 1:27:16

□□: covermade

□□: 10.31 km/h

□□: 1041

□□□□: 05:49 min/km

□□: 15.00 km

□□□□□/□□□□: 19 (of 54)

Mitteldistanz

□□□□□/□: 19 (of 45)

□□□□□□: 1:04:04

□□□□:

□□□□□: 4(of 8)

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□□□□□: 1:17:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwedenschanz	-	7:14	-	4	0:58	23	1:48	-	7:14	-	4	0:58	42		
Schwedenschanz	-	1:12	-	6	0:14	27	0:17	-	8:26	-	4	1:12	42		
Schlammkuß Ein	-	10:02	-	5	1:36	25	2:49	-	18:28	-	4	2:48	42		
Schlammkuß Aus	-	0:08	-	5	0:03	22	0:04	-	18:36	-	4	2:51	42		
Reifenstapel Eins	-	4:53	-	5	0:46	26	1:36	-	23:29	-	4	3:37	42		
Reifenstapel Aus	-	0:08	-	2	0:01	8	0:02	-	23:37	-	4	3:38	42		
Bahngleise Einsti	-	10:49	-	7	1:44	25	3:09	-	34:26	-	4	5:12	42		
Bahngleise Ausst	-	1:13	-	3	0:11	18	0:12	-	35:39	-	4	5:23	42		
Wassergraben Ei	-	2:22	-	5	0:23	23	0:24	-	38:01	-	4	5:46	42		
Wassergraben Ai	-	0:26	-	5	0:08	23	0:08	-	38:27	-	4	5:49	42		
Zwischenzeit Rur	-	5:21	-	5	0:30	17	1:32	-	43:48	-	4	5:38	42		
Schwedenschanz	-	8:40	-	5	1:01	23	2:44	-	52:28	-	4	5:43	42		
Schwedenschanz	-	1:16	-	7	0:21	32	0:24	-	53:44	-	4	6:04	42		
Schlammkuß Ein	-	9:50	-	4	1:29	14	2:42	-	1:03:34	-	4	7:33	42		
Schlammkuß Aus	-	0:08	-	4	0:03	24	0:04	-	1:03:42	-	4	7:36	42		
Reifenstapel Eins	-	4:52	-	4	0:57	14	1:26	-	1:08:34	-	4	8:33	42		
Reifenstapel Aus	-	0:08	-	2	0:03	13	0:03	-	1:08:42	-	4	8:36	42		
Bahngleise Einsti	-	10:00	-	3	0:45	12	2:14	-	1:18:42	-	4	9:14	42		
Bahngleise Ausst	-	1:13	-	3	0:16	12	0:16	-	1:19:55	-	4	9:30	42		
Wassergraben Ei	-	2:21	-	4	0:20	17	0:46	-	1:22:16	-	4	9:50	42		
Wassergraben Ai	-	0:30	-	4	0:09	24	0:10	-	1:22:46	-	4	9:59	42		
Blumenstraße	15.00	4:30	-	2	0:13	5	0:54	15.00	1:27:16	5:49	4	9:42	19	23:12	