



# King of Cross - Crosslauf Erfurt 2014

Erfurt / 26.10.2014

□□□□

Mikolajczak-Marx, Alexander

□□□: 1:32:18

□□: Sportgruppe FA/UA Btl 1

□□: 9.75 km/h

□□: 1040

□□□□: 06:09 min/km

□□: 15.00 km

□□□□□/□□□: 27 (of 54)

Mitteldistanz

□□□□□/□: 24 (of 45)

□□□□□□: 1:04:04

□□□□:

□□□□□: 6(of 9)

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□□□□□: 1:10:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwedenschanz	-	7:24	-	7	1:42	26	1:58	-	7:24	-	7	1:42	3	
Schwedenschanz	-	1:10	-	7	0:15	23	0:15	-	8:34	-	7	1:57	3	
Schlammkuß Ein	-	10:00	-	6	2:20	23	2:47	-	18:34	-	7	4:17	3	
Schlammkuß Aus	-	0:05	-	1	-	2	0:01	-	18:39	-	7	4:15	3	
Reifenstapel Eins	-	4:48	-	6	0:58	22	1:31	-	23:27	-	7	5:13	3	
Reifenstapel Aus	-	0:08	-	2	0:01	8	0:02	-	23:35	-	7	5:14	3	
Bahngleise Einsti	-	10:58	-	7	2:36	27	3:18	-	34:33	-	7	7:50	3	
Bahngleise Ausst	-	1:10	-	5	0:08	12	0:09	-	35:43	-	7	7:58	3	
Wassergraben Ei	-	2:20	-	6	0:21	22	0:22	-	38:03	-	7	8:15	3	
Wassergraben Ai	-	0:26	-	6	0:06	23	0:08	-	38:29	-	7	8:18	3	
Zwischenzeit Ru	-	5:35	-	7	1:16	27	1:46	-	44:04	-	7	9:34	3	
Schwedenschanz	-	8:43	-	6	1:36	25	2:47	-	52:47	-	7	11:10	3	
Schwedenschanz	-	1:09	-	5	0:11	15	0:17	-	53:56	-	7	11:21	3	
Schlammkuß Ein	-	10:47	-	7	2:47	26	3:39	-	1:04:43	-	7	14:08	3	
Schlammkuß Aus	-	0:04	-	1	-	1	-	-	1:04:47	-	7	14:07	3	
Reifenstapel Eins	-	5:37	-	8	1:37	34	2:11	-	1:10:24	-	7	15:44	3	
Reifenstapel Aus	-	0:07	-	2	0:01	6	0:02	-	1:10:31	-	7	15:44	3	
Bahngleise Einsti	-	12:04	-	8	3:44	35	4:18	-	1:22:35	-	7	19:28	3	
Bahngleise Ausst	-	1:20	-	6	0:22	24	0:23	-	1:23:55	-	7	19:44	3	
Wassergraben Ei	-	2:29	-	5	0:29	22	0:54	-	1:26:24	-	6	20:11	2	
Wassergraben Ai	-	0:31	-	7	0:09	28	0:11	-	1:26:55	-	6	20:20	2	
Blumenstraße	15.00	5:23	-	7	1:26	27	1:47	15.00	1:32:18	6:09	6	21:46	24	28:14