



King of Cross - Crosslauf Erfurt 2014

Erfurt / 26.10.2014

□□□□

Fritz, Thomas

□□□: 1:32:33

□□: Erfurt

□□: 9.72 km/h

□□: 1011

□□□□: 06:10 min/km

□□: 15.00 km

□□□□□/□□□: 28 (of 54)

Mitteldistanz

□□□□□/□: 26 (of 45)

□□□□□□: 1:04:04

□□□□:

□□□□□: 5(of 6)

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□□□□□: 1:04:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwedenschanz	-	7:28	-	5	2:02	30	2:02	-	7:28	-	5	2:02	4	
Schwedenschanz	-	1:14	-	5	0:14	32	0:19	-	8:42	-	5	2:07	4	
Schlammkuß Ein	-	9:52	-	5	2:39	22	2:39	-	18:34	-	5	4:46	3	
Schlammkuß Aus	-	0:08	-	4	0:03	22	0:04	-	18:42	-	5	4:47	4	
Reifenstapel Eins	-	4:51	-	5	1:34	24	1:34	-	23:33	-	5	6:21	4	
Reifenstapel Aus	-	0:09	-	2	0:02	12	0:03	-	23:42	-	5	6:19	4	
Bahngleise Einsti	-	11:05	-	5	3:25	30	3:25	-	34:47	-	5	9:44	4	
Bahngleise Ausst	-	1:16	-	5	0:15	23	0:15	-	36:03	-	5	9:59	4	
Wassergraben Ei	-	2:22	-	5	0:24	23	0:24	-	38:25	-	5	10:23	4	
Wassergraben Ai	-	0:28	-	5	0:08	30	0:10	-	38:53	-	5	10:31	4	
Zwischenzeit Rur	-	6:01	-	5	2:12	33	2:12	-	44:54	-	5	12:43	4	
Schwedenschanz	-	8:26	-	5	2:30	19	2:30	-	53:20	-	5	15:13	4	
Schwedenschanz	-	1:14	-	5	0:22	26	0:22	-	54:34	-	5	15:35	4	
Schlammkuß Ein	-	11:04	-	5	3:56	29	3:56	-	1:05:38	-	5	19:31	4	
Schlammkuß Aus	-	0:08	-	3	0:03	24	0:04	-	1:05:46	-	5	19:33	4	
Reifenstapel Eins	-	5:20	-	5	1:54	25	1:54	-	1:11:06	-	5	21:27	4	
Reifenstapel Aus	-	0:12	-	5	0:05	35	0:07	-	1:11:18	-	5	21:30	4	
Bahngleise Einsti	-	11:40	-	5	3:54	27	3:54	-	1:22:58	-	5	25:24	4	
Bahngleise Ausst	-	1:18	-	5	0:19	21	0:21	-	1:24:16	-	5	25:43	4	
Wassergraben Ei	-	2:29	-	5	0:54	22	0:54	-	1:26:45	-	5	26:37	4	
Wassergraben Ai	-	0:30	-	4	0:10	24	0:10	-	1:27:15	-	5	26:47	4	
Blumenstraße	15.00	5:18	-	5	1:42	26	1:42	15.00	1:32:33	6:10	5	28:29	26	28:29