



King of Cross - Crosslauf Erfurt 2014

Erfurt / 26.10.2014

0000

Heidel, Markus

000: 1:33:46

00: Stiftung Wadentest

00: 9.60 km/h

00: 1056

0000: 06:15 min/km

00: 15.00 km

00000/000: 29 (of 54)

Mitteldistanz

00000/0: 27 (of 45)

000000: 1:04:04

0000:

00000: 6(of 8)

Senioren M35 (35-39 Jahre)

0000000: 1:17:34

0000

0000

000

000	00 km	00 00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000 km	000 00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	
Schwedenschanz	-	8:06	-	7	1:50	33	2:40	-	8:06	-	6	1:50	5
Schwedenschanz	-	1:13	-	7	0:15	29	0:18	-	9:19	-	6	2:05	5
Schlammkuß Ein	-	11:02	-	7	2:36	35	3:49	-	20:21	-	6	4:41	5 0:01
Schlammkuß Aus	-	0:08	-	5	0:03	22	0:04	-	20:29	-	6	4:44	5 0:02
Reifenstapel Eins	-	5:05	-	6	0:58	27	1:48	-	25:34	-	6	5:42	5
Reifenstapel Aus	-	0:10	-	6	0:03	22	0:04	-	25:44	-	6	5:45	5
Bahngleise Einsti	-	10:35	-	6	1:30	22	2:55	-	36:19	-	6	7:05	5
Bahngleise Ausst	-	1:17	-	5	0:15	25	0:16	-	37:36	-	6	7:20	5
Wassergraben Ei	-	2:25	-	7	0:26	28	0:27	-	40:01	-	6	7:46	5
Wassergraben Ai	-	0:26	-	5	0:08	23	0:08	-	40:27	-	6	7:49	5
Zwischenzeit Rur	-	5:17	-	4	0:26	16	1:28	-	45:44	-	6	7:34	5
Schwedenschanz	-	8:42	-	6	1:03	24	2:46	-	54:26	-	6	7:41	5
Schwedenschanz	-	1:18	-	8	0:23	33	0:26	-	55:44	-	6	8:04	5
Schlammkuß Ein	-	10:48	-	7	2:27	27	3:40	-	1:06:32	-	6	10:31	5
Schlammkuß Aus	-	0:08	-	4	0:03	24	0:04	-	1:06:40	-	6	10:34	5
Reifenstapel Eins	-	5:14	-	6	1:19	24	1:48	-	1:11:54	-	6	11:53	5
Reifenstapel Aus	-	0:10	-	4	0:05	26	0:05	-	1:12:04	-	6	11:58	5
Bahngleise Einsti	-	11:22	-	5	2:07	24	3:36	-	1:23:26	-	6	13:58	5
Bahngleise Ausst	-	1:31	-	6	0:34	35	0:34	-	1:24:57	-	6	14:32	5
Wassergraben Ei	-	2:34	-	6	0:33	29	0:59	-	1:27:31	-	6	15:05	5
Wassergraben Ai	-	0:32	-	6	0:11	30	0:12	-	1:28:03	-	6	15:16	5
Blumenstraße	15.00	5:43	-	6	1:26	34	2:07	15.00	1:33:46	6:15	6	16:12	27 29:42