



King of Cross - Crosslauf Erfurt 2014

Erfurt / 26.10.2014

□□□□

Winterfeld, Patrick

□□□: 1:34:04

□□: LG Running Spatz

□□: 9.57 km/h

□□: 1021

□□□□: 06:16 min/km

□□: 15.00 km

□□□□□/□□□: 30 (of 54)

Mitteldistanz

□□□□□/□: 28 (of 45)

□□□□□□: 1:04:04

□□□□:

□□□□□: 8(of 9)

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□□□□□: 1:10:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwedenschanz	-	7:13	-	6	1:31	22	1:47	-	7:13	-	8	1:31	6	
Schwedenschanz	-	1:08	-	6	0:13	20	0:13	-	8:21	-	8	1:44	6	
Schlammkuß Ein	-	10:49	-	8	3:09	31	3:36	-	19:10	-	8	4:53	6	
Schlammkuß Aus	-	0:06	-	3	0:01	10	0:02	-	19:16	-	8	4:52	6	
Reifenstapel Eins	-	5:09	-	8	1:19	30	1:52	-	24:25	-	8	6:11	6	
Reifenstapel Aus	-	0:11	-	8	0:04	29	0:05	-	24:36	-	8	6:15	6	
Bahngleise Einsti	-	11:18	-	8	2:56	31	3:38	-	35:54	-	8	9:11	6	
Bahngleise Ausst	-	1:24	-	8	0:22	33	0:23	-	37:18	-	8	9:33	6	
Wassergraben Ei	-	2:32	-	8	0:33	33	0:34	-	39:50	-	8	10:02	6	
Wassergraben Ai	-	0:26	-	6	0:06	23	0:08	-	40:16	-	8	10:05	6	
Zwischenzeit Rur	-	5:40	-	8	1:21	29	1:51	-	45:56	-	8	11:26	6	
Schwedenschanz	-	9:11	-	8	2:04	30	3:15	-	55:07	-	8	13:30	6	
Schwedenschanz	-	1:15	-	8	0:17	30	0:23	-	56:22	-	8	13:47	6	
Schlammkuß Ein	-	11:05	-	8	3:05	30	3:57	-	1:07:27	-	8	16:52	6	
Schlammkuß Aus	-	0:07	-	6	0:03	17	0:03	-	1:07:34	-	8	16:54	6	
Reifenstapel Eins	-	5:29	-	7	1:29	27	2:03	-	1:13:03	-	8	18:23	6	
Reifenstapel Aus	-	0:10	-	8	0:04	26	0:05	-	1:13:13	-	8	18:26	6	
Bahngleise Einsti	-	11:19	-	6	2:59	23	3:33	-	1:24:32	-	8	21:25	6	
Bahngleise Ausst	-	1:19	-	5	0:21	22	0:22	-	1:25:51	-	8	21:40	6	
Wassergraben Ei	-	2:29	-	5	0:29	22	0:54	-	1:28:20	-	8	22:07	6	
Wassergraben Ai	-	0:29	-	6	0:07	19	0:09	-	1:28:49	-	8	22:14	6	
Blumenstraße	15.00	5:15	-	6	1:18	25	1:39	15.00	1:34:04	6:16	8	23:32	28	30:00