



King of Cross - Crosslauf Erfurt 2014

Erfurt / 26.10.2014

□□□□

Possner, Ronny

□□□: 1:35:41

□□: 1049

□□: 9.41 km/h

□□□□: 06:23 min/km

□□: 15.00 km

□□□□□/□□□□: 33 (of 54)

Mitteldistanz

□□□□□/□: 30 (of 45)

□□□□□□: 1:04:04

□□□□:

□□□□□: 7(of 8)

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□□□□□: 1:17:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwedenschanz	-	7:24	-	6	1:08	26	1:58	-	7:24	-	7	1:08	3	
Schwedenschanz	-	1:10	-	4	0:12	23	0:15	-	8:34	-	7	1:20	3	
Schlammkuß Ein	-	10:16	-	6	1:50	27	3:03	-	18:50	-	7	3:10	8	
Schlammkuß Aus	-	0:10	-	8	0:05	35	0:06	-	19:00	-	7	3:15	8	
Reifenstapel Eins	-	5:13	-	7	1:06	32	1:56	-	24:13	-	7	4:21	8	
Reifenstapel Aus	-	0:12	-	7	0:05	31	0:06	-	24:25	-	7	4:26	8	
Bahngleise Einsti	-	10:22	-	3	1:17	17	2:42	-	34:47	-	7	5:33	4	
Bahngleise Ausst	-	1:21	-	7	0:19	29	0:20	-	36:08	-	7	5:52	8	
Wassergraben Ei	-	2:22	-	5	0:23	23	0:24	-	38:30	-	7	6:15	8	
Wassergraben Ai	-	0:29	-	8	0:11	34	0:11	-	38:59	-	7	6:21	8	
Zwischenzeit Rur	-	5:28	-	6	0:37	20	1:39	-	44:27	-	7	6:17	8	
Schwedenschanz	-	9:21	-	8	1:42	32	3:25	-	53:48	-	7	7:03	8	
Schwedenschanz	-	1:11	-	5	0:16	17	0:19	-	54:59	-	7	7:19	8	
Schlammkuß Ein	-	10:54	-	8	2:33	28	3:46	-	1:05:53	-	7	9:52	8	
Schlammkuß Aus	-	0:12	-	8	0:07	42	0:08	-	1:06:05	-	7	9:59	8	
Reifenstapel Eins	-	5:33	-	8	1:38	32	2:07	-	1:11:38	-	7	11:37	8	
Reifenstapel Aus	-	0:09	-	3	0:04	18	0:04	-	1:11:47	-	7	11:41	8	
Bahngleise Einsti	-	12:36	-	8	3:21	38	4:50	-	1:24:23	-	7	14:55	8	
Bahngleise Ausst	-	1:42	-	8	0:45	43	0:45	-	1:26:05	-	7	15:40	8	
Wassergraben Ei	-	2:59	-	7	0:58	36	1:24	-	1:29:04	-	7	16:38	8	
Wassergraben Ai	-	0:32	-	6	0:11	30	0:12	-	1:29:36	-	7	16:49	8	
Blumenstraße	15.00	6:05	-	8	1:48	40	2:29	15.00	1:35:41	6:22	7	18:07	30	31:37