



King of Cross - Crosslauf Erfurt 2014

Erfurt / 26.10.2014

□□□□

Nickel, Frank

□□□: 1:36:21

□□: 1048

□□: 9.34 km/h

□□□□: 06:25 min/km

□□: 15.00 km

□□□□□/□□□□: 34 (of 54)

Mitteldistanz

□□□□□/□: 31 (of 45)

□□□□□□: 1:04:04

□□□□:

□□□□□: 2(of 4)

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□□□□□: 1:27:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwedenschanz	-	7:26	-	2	0:25	28	2:00	-	7:26	-	2	0:25	2	
Schwedenschanz	-	1:13	-	2	0:08	29	0:18	-	8:39	-	2	0:33	9	
Schlammkuß Ein	-	10:14	-	2	1:02	26	3:01	-	18:53	-	2	1:35	9	
Schlammkuß Aus	-	0:16	-	4	0:09	44	0:12	-	19:09	-	2	1:42	9	
Reifenstapel Eins	-	5:08	-	2	0:41	29	1:51	-	24:17	-	2	2:23	9	
Reifenstapel Aus	-	0:13	-	1	-	37	0:07	-	24:30	-	2	2:21	9	
Bahngleise Einsti	-	10:59	-	2	0:21	28	3:19	-	35:29	-	2	2:42	9	
Bahngleise Ausst	-	1:23	-	2	0:11	31	0:22	-	36:52	-	2	2:53	9	
Wassergraben Ei	-	2:25	-	2	0:09	28	0:27	-	39:17	-	2	3:02	9	
Wassergraben Ai	-	0:29	-	3	0:03	34	0:11	-	39:46	-	2	3:05	9	
Zwischenzeit Rur	-	5:36	-	2	0:24	28	1:47	-	45:22	-	2	3:29	9	
Schwedenschanz	-	10:07	-	3	1:44	39	4:11	-	55:29	-	2	5:13	9	
Schwedenschanz	-	1:14	-	2	0:01	26	0:22	-	56:43	-	2	5:14	9	
Schlammkuß Ein	-	11:18	-	2	1:22	32	4:10	-	1:08:01	-	2	6:36	9	
Schlammkuß Aus	-	0:13	-	3	0:06	44	0:09	-	1:08:14	-	2	6:42	9	
Reifenstapel Eins	-	5:46	-	3	0:49	37	2:20	-	1:14:00	-	2	7:31	9	
Reifenstapel Aus	-	0:13	-	2	0:01	38	0:08	-	1:14:13	-	2	7:31	9	
Bahngleise Einsti	-	11:45	-	2	0:43	29	3:59	-	1:25:58	-	2	8:14	9	
Bahngleise Ausst	-	1:31	-	2	0:20	35	0:34	-	1:27:29	-	2	8:34	9	
Wassergraben Ei	-	3:02	-	3	0:43	37	1:27	-	1:30:31	-	2	9:17	9	
Wassergraben Ai	-	0:26	-	1	-	13	0:06	-	1:30:57	-	2	9:14	9	
Blumenstraße	15.00	5:24	-	1	-	30	1:48	15.00	1:36:21	6:25	2	8:34	31	32:17