



King of Cross - Crosslauf Erfurt 2014

Erfurt / 26.10.2014

□□□□

Schönau, Torsten

□□: Verein für Gesundheit und Rehasport e.V.

□□: 1012

□□: 15.00 km

Mitteldistanz

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:38:50

□□: 9.11 km/h

□□□□: 06:35 min/km

□□□□□/□□□□: 38 (of 54)

□□□□□/□: 33 (of 45)

□□□□□□: 1:04:04

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 1:27:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwedenschanz	-	8:09	-	4	1:08	35	2:43	-	8:09	-	3	1:08	12		
Schwedenschanz	-	1:14	-	3	0:09	32	0:19	-	9:23	-	3	1:17	12		
Schlammkuß Ein	-	11:00	-	4	1:48	34	3:47	-	20:23	-	3	3:05	12	0:03	
Schlammkuß Aus	-	0:15	-	3	0:08	43	0:11	-	20:38	-	3	3:11	12	0:11	
Reifenstapel Eins	-	5:16	-	4	0:49	35	1:59	-	25:54	-	3	4:00	11	0:16	
Reifenstapel Aus	-	0:17	-	4	0:04	45	0:11	-	26:11	-	3	4:02	12	0:23	
Bahngleise Einsti	-	11:44	-	3	1:06	32	4:04	-	37:55	-	3	5:08	12	0:07	
Bahngleise Ausst	-	1:28	-	4	0:16	36	0:27	-	39:23	-	3	5:24	12	0:11	
Wassergraben Ei	-	2:30	-	3	0:14	32	0:32	-	41:53	-	3	5:38	11	0:02	
Wassergraben Ai	-	0:30	-	4	0:04	39	0:12	-	42:23	-	3	5:42	12	0:04	
Zwischenzeit Rur	-	6:01	-	3	0:49	33	2:12	-	48:24	-	3	6:31	11		
Schwedenschanz	-	9:23	-	2	1:00	34	3:27	-	57:47	-	3	7:31	12		
Schwedenschanz	-	1:23	-	4	0:10	39	0:31	-	59:10	-	3	7:41	12		
Schlammkuß Ein	-	11:38	-	3	1:42	35	4:30	-	1:10:48	-	3	9:23	12		
Schlammkuß Aus	-	0:15	-	4	0:08	45	0:11	-	1:11:03	-	3	9:31	12		
Reifenstapel Eins	-	5:34	-	2	0:37	33	2:08	-	1:16:37	-	3	10:08	11		
Reifenstapel Aus	-	0:15	-	4	0:03	42	0:10	-	1:16:52	-	3	10:10	12		
Bahngleise Einsti	-	11:52	-	3	0:50	32	4:06	-	1:28:44	-	3	11:00	11		
Bahngleise Ausst	-	1:32	-	3	0:21	37	0:35	-	1:30:16	-	3	11:21	12		
Wassergraben Ei	-	2:30	-	2	0:11	25	0:55	-	1:32:46	-	3	11:32	12		
Wassergraben Ai	-	0:35	-	3	0:09	39	0:15	-	1:33:21	-	3	11:38	12		
Blumenstraße	15.00	5:29	-	2	0:05	31	1:53	15.00	1:38:50	6:35	3	11:03	33	34:46	