



King of Cross - Crosslauf Erfurt 2014

Erfurt / 26.10.2014

□□□□

Niedan, Sebastian

□□□: 1:41:42

□□: Stiftung Wadentest

□□: 8.85 km/h

□□: 1006

□□□□: 06:47 min/km

□□: 15.00 km

□□□□□/□□□□: 39 (of 54)

Mitteldistanz

□□□□□/□: 35 (of 45)

□□□□□□: 1:04:04

□□□□:

□□□□□: 11(of 16)

Männer (20-29 Jahre)

□□□□□□□: 1:19:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwedenschanz	-	8:15	-	12	2:05	37	2:49	-	8:15	-	11	2:05	1	-	
Schwedenschanz	-	1:16	-	11	0:15	36	0:21	-	9:31	-	11	2:20	1	-	
Schlammkuß Ein	-	10:49	-	10	2:02	31	3:36	-	20:20	-	11	4:22	1	-	
Schlammkuß Aus	-	0:07	-	7	0:03	14	0:03	-	20:27	-	11	4:23	1	-	
Reifenstapel Eins	-	5:11	-	10	0:54	31	1:54	-	25:38	-	11	5:17	1	-	
Reifenstapel Aus	-	0:10	-	8	0:04	22	0:04	-	25:48	-	11	5:20	1	-	
Bahngleise Einsti	-	12:00	-	11	2:22	35	4:20	-	37:48	-	11	7:42	1	-	
Bahngleise Ausst	-	1:24	-	11	0:19	33	0:23	-	39:12	-	11	8:01	1	-	
Wassergraben Ei	-	2:39	-	11	0:36	36	0:41	-	41:51	-	11	8:34	1	-	
Wassergraben Ai	-	0:28	-	11	0:06	30	0:10	-	42:19	-	11	8:39	1	-	
Zwischenzeit Rur	-	6:29	-	12	1:32	38	2:40	-	48:48	-	11	10:11	1	-	
Schwedenschanz	-	9:43	-	11	2:16	35	3:47	-	58:31	-	11	12:27	1	-	
Schwedenschanz	-	1:19	-	11	0:16	34	0:27	-	59:50	-	11	12:33	1	-	
Schlammkuß Ein	-	12:10	-	12	2:41	38	5:02	-	1:12:00	-	11	15:14	1	-	
Schlammkuß Aus	-	0:07	-	8	0:03	17	0:03	-	1:12:07	-	11	15:15	1	-	
Reifenstapel Eins	-	5:51	-	12	1:24	38	2:25	-	1:17:58	-	11	16:35	1	-	
Reifenstapel Aus	-	0:13	-	15	0:07	38	0:08	-	1:18:11	-	11	16:42	1	-	
Bahngleise Einsti	-	12:27	-	12	3:10	36	4:41	-	1:30:38	-	11	19:28	1	-	
Bahngleise Ausst	-	1:30	-	12	0:24	33	0:33	-	1:32:08	-	11	19:52	1	-	
Wassergraben Ei	-	2:56	-	11	0:52	34	1:21	-	1:35:04	-	11	20:44	1	-	
Wassergraben Ai	-	0:28	-	6	0:04	16	0:08	-	1:35:32	-	11	20:46	1	-	
Blumenstraße	15.00	6:10	-	15	1:51	41	2:34	15.00	1:41:42	6:46	11	22:37	35	37:38	