



King of Cross - Crosslauf Erfurt 2014

Erfurt / 26.10.2014

□□□□

Albrecht, Dirk

□□: Worbis

□□: 1046

□□: 15.00 km

Mitteldistanz

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:43:41

□□: 8.68 km/h

□□□□: 06:55 min/km

□□□□□/□□□□: 42 (of 54)

□□□□□/□: 38 (of 45)

□□□□□□: 1:04:04

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 1:27:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□ min/km	□□□ -	□□□ -	□□□ □	□□□ □		
Schwedenschanz	-	7:53	-	3	0:52	31	2:27	-	7:53	-	4	0:52	16	
Schwedenschanz	-	1:14	-	3	0:09	32	0:19	-	9:07	-	4	1:01	16	
Schlammkuß Ein	-	10:48	-	3	1:36	30	3:35	-	19:55	-	4	2:37	16	
Schlammkuß Aus	-	0:07	-	1	-	14	0:03	-	20:02	-	4	2:35	16	
Reifenstapel Eins	-	5:15	-	3	0:48	33	1:58	-	25:17	-	4	3:23	16	
Reifenstapel Aus	-	0:13	-	1	-	37	0:07	-	25:30	-	4	3:21	16	
Bahngleise Einsti	-	12:03	-	4	1:25	36	4:23	-	37:33	-	4	4:46	16	
Bahngleise Ausst	-	1:23	-	2	0:11	31	0:22	-	38:56	-	4	4:57	16	
Wassergraben Ei	-	2:40	-	4	0:24	37	0:42	-	41:36	-	4	5:21	16	
Wassergraben Ai	-	0:28	-	2	0:02	30	0:10	-	42:04	-	4	5:23	16	
Zwischenzeit Rur	-	6:01	-	3	0:49	33	2:12	-	48:05	-	4	6:12	16	
Schwedenschanz	-	10:15	-	4	1:52	41	4:19	-	58:20	-	4	8:04	16	
Schwedenschanz	-	1:20	-	3	0:07	38	0:28	-	59:40	-	4	8:11	16	
Schlammkuß Ein	-	12:25	-	4	2:29	41	5:17	-	1:12:05	-	4	10:40	16	0:05
Schlammkuß Aus	-	0:11	-	2	0:04	40	0:07	-	1:12:16	-	4	10:44	16	0:09
Reifenstapel Eins	-	6:14	-	4	1:17	39	2:48	-	1:18:30	-	4	12:01	16	0:32
Reifenstapel Aus	-	0:12	-	1	-	35	0:07	-	1:18:42	-	4	12:00	16	0:31
Bahngleise Einsti	-	13:31	-	4	2:29	39	5:45	-	1:32:13	-	4	14:29	16	1:35
Bahngleise Ausst	-	1:37	-	4	0:26	39	0:40	-	1:33:50	-	4	14:55	16	1:42
Wassergraben Ei	-	3:05	-	4	0:46	38	1:30	-	1:36:55	-	4	15:41	16	1:51
Wassergraben Ai	-	0:36	-	4	0:10	41	0:16	-	1:37:31	-	4	15:48	16	1:59
Blumenstraße	15.00	6:10	-	4	0:46	41	2:34	15.00	1:43:41	6:54	4	15:54	38	39:37