



King of Cross - Crosslauf Erfurt 2014

Erfurt / 26.10.2014

□□□□

Reisener, Sigrud

□□□: 2:12:35

□□: Erfurt

□□: 6.79 km/h

□□: 1057

□□□□: 08:50 min/km

□□: 15.00 km

□□□□□/□□□□: 50 (of 54)

Mitteldistanz

□□□□□/□: 44 (of 45)

□□□□□□: 1:04:04

□□□□:

□□□□□: 2(of 2)

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□□□□□: 1:38:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwedenschanz	-	9:33	-	2	1:23	43	4:07	-	9:33	-	2	1:23	22	1:18
Schwedenschanz	-	2:13	-	2	0:57	45	1:18	-	11:46	-	2	2:20	22	2:15
Schlammkuß Ein	-	13:35	-	2	2:36	43	6:22	-	25:21	-	2	4:56	22	5:01
Schlammkuß Aus	-	0:09	-	1	-	27	0:05	-	25:30	-	2	4:53	22	5:03
Reifenstapel Eins	-	6:42	-	2	1:25	43	3:25	-	32:12	-	2	6:18	22	6:34
Reifenstapel Aus	-	0:16	-	2	0:02	44	0:10	-	32:28	-	2	6:20	22	6:40
Bahngleise Einsti	-	14:28	-	2	2:40	43	6:48	-	46:56	-	2	9:00	22	9:08
Bahngleise Ausst	-	1:57	-	2	0:29	44	0:56	-	48:53	-	2	9:29	22	9:41
Wassergraben Ei	-	3:01	-	2	0:32	41	1:03	-	51:54	-	2	10:01	22	10:03
Wassergraben Ai	-	0:39	-	2	0:10	45	0:21	-	52:33	-	2	10:11	22	10:14
Zwischenzeit Rur	-	11:00	-	2	4:58	45	7:11	-	1:03:33	-	2	15:09	22	14:45
Schwedenschanz	-	11:43	-	2	2:22	44	5:47	-	1:15:16	-	2	17:31	22	16:45
Schwedenschanz	-	1:52	-	2	0:33	44	1:00	-	1:17:08	-	2	18:04	22	17:18
Schlammkuß Ein	-	15:31	-	2	3:48	44	8:23	-	1:32:39	-	2	21:52	22	20:39
Schlammkuß Aus	-	0:11	-	2	0:02	40	0:07	-	1:32:50	-	2	21:54	22	20:43
Reifenstapel Eins	-	7:40	-	2	1:59	44	4:14	-	1:40:30	-	2	23:53	22	22:32
Reifenstapel Aus	-	0:18	-	2	0:04	44	0:13	-	1:40:48	-	2	23:57	22	22:37
Bahngleise Einsti	-	16:57	-	2	5:04	44	9:11	-	1:57:45	-	2	29:01	22	27:07
Bahngleise Ausst	-	2:12	-	2	0:45	44	1:15	-	1:59:57	-	2	29:46	22	27:49
Wassergraben Ei	-	3:46	-	2	1:13	44	2:11	-	2:03:43	-	2	30:59	22	28:39
Wassergraben Ai	-	0:48	-	2	0:15	45	0:28	-	2:04:31	-	2	31:14	22	28:59
Blumenstraße	15.00	8:04	-	2	2:31	44	4:28	15.00	2:12:35	8:50	2	33:45	44	1:08:31