



Helbing King of Cross

Mühlberg / 01.11.2015

□□□□

Pfeuffer, Jörg

□□: Body Fit Erfurt
 □□: 540

□□: 16.00 km
 Expert

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:06:56

□□: 7.56 km/h
 □□□□: 7:56 min/km

□□□□□/□□□□: 233 (of 304)

□□□□□/□: 210 (of 252)

□□□□□□: 1:05:10

□□□□□: 43(of 53)

□□□□□□□: 1:09:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Himmelsleiter +	-	4:01	-	37	2:54	190	2:59	-	4:01	-	37	2:54	190	2:59
Himmelsleiter +	-	5:21	-	40	2:32	205	2:49	-	9:22	-	40	5:26	198	5:48
Nordwand + Dov	-	7:04	-	46	3:09	231	3:21	-	16:26	-	44	8:35	213	9:09
Nordwand + Dov	-	2:42	-	49	1:26	235	1:33	-	19:08	-	45	9:51	218	10:40
Duckmäuser Eins	-	fehlt!	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Duckmäuser Aus	-	21:16	-	43	20:59	210	21:03	-	40:24	-	29	19:28	135	20:54
Pneumant Einstie	-	0:55	-	19	0:35	96	0:41	-	41:19	-	50	20:03	230	21:27
Pneumant Aussti	-	0:19	-	49	0:17	223	0:18	-	41:38	-	52	20:18	247	21:40
Heuschnupfen Ei	-	13:39	-	45	5:44	204	6:20	-	55:17	-	52	26:02	242	28:00
Heuschnupfen Ai	-	0:11	-	50	0:07	229	0:07	-	55:28	-	52	26:08	242	28:07
Schlammbowle E	-	3:07	-	41	1:21	205	1:24	-	58:35	-	51	27:29	241	29:30
Schlammbowle A	-	1:23	-	41	0:47	193	0:49	-	59:58	-	52	28:16	248	30:18
Himmelsleiter +	-	5:14	-	35	2:13	180	2:31	-	1:05:12	-	51	30:29	244	32:42
Himmelsleiter +	-	5:18	-	41	2:15	199	2:31	-	1:10:30	-	51	32:44	244	35:07
Nordwand + Dov	-	7:50	-	41	3:40	211	3:52	-	1:18:20	-	51	36:24	244	38:56
Nordwand + Dov	-	2:24	-	40	1:01	204	1:20	-	1:20:44	-	51	37:24	244	40:09
Duckmäuser Eins	-	fehlt!	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Duckmäuser Aus	-	22:10	-	44	21:55	218	21:59	-	1:42:54	-	48	47:26	223	51:17
Pneumant Einstie	-	1:27	-	31	1:06	141	1:07	-	1:44:21	-	46	48:32	196	52:24
Pneumant Aussti	-	0:09	-	31	0:07	135	0:07	-	1:44:30	-	51	48:37	245	52:31
Heuschnupfen Ei	-	13:49	-	37	5:51	186	6:28	-	1:58:19	-	51	54:28	245	58:59
Heuschnupfen Ai	-	0:07	-	28	0:03	132	0:03	-	1:58:26	-	51	54:31	243	59:02
Schlammbowle E	-	3:05	-	34	1:24	176	1:24	-	2:01:31	-	52	55:55	241	1:00:25
Schlammbowle A	-	1:17	-	36	0:38	154	0:43	-	2:02:48	-	52	56:33	247	1:01:06
Sportplatz Mühlb	8.00	4:08	-	36	0:57	186	0:57	16.00	2:06:56	7:56	43	57:30	210	1:01:46