



# Helbing King of Cross

Mühlberg / 01.11.2015

□□□□

## Langbein, Rüdiger

□□: Die glorreichen 7  
 □□: 512

□□: 16.00 km  
 Expert

□□□□:  
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:42:34

□□: 9.36 km/h  
 □□□□: 6:25 min/km

□□□□□/□□□□: 79 (of 304)

□□□□□/□: 74 (of 252)

□□□□□□: 1:05:10

□□□□□: 9(of 35)

□□□□□□□: 1:17:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Himmelsleiter +	-	2:46	-	11	1:21	107	1:44	-	2:46	-	11	1:21	107	1:44	
Himmelsleiter +	-	4:22	-	10	1:21	82	1:50	-	7:08	-	10	2:41	91	3:34	
Nordwand + Dov	-	5:27	-	8	1:08	53	1:44	-	12:35	-	9	3:49	75	5:18	
Nordwand + Dov	-	1:47	-	7	0:26	47	0:38	-	14:22	-	9	4:15	74	5:54	
Duckmäuser Eins	-	fehlt!	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Duckmäuser Aus	-	fehlt!	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Pneumant Einstie	-	17:29	-	29	17:05	208	17:15	-	31:51	-	31	8:17	230	11:59	
Pneumant Aussti	-	0:08	-	14	0:06	103	0:07	-	31:59	-	35	8:20	247	12:01	
Heuschnupfen Ei	-	11:40	-	14	2:47	91	4:21	-	43:39	-	33	11:07	242	16:22	
Heuschnupfen Ai	-	0:06	-	6	0:01	50	0:02	-	43:45	-	33	11:07	242	16:24	
Schlammbowle E	-	2:34	-	11	0:30	67	0:51	-	46:19	-	33	11:37	241	17:14	
Schlammbowle A	-	1:00	-	14	0:14	96	0:26	-	47:19	-	34	11:51	248	17:39	
Himmelsleiter +	-	4:16	-	9	0:52	55	1:33	-	51:35	-	34	12:43	244	19:05	
Himmelsleiter +	-	4:27	-	10	1:02	75	1:40	-	56:02	-	34	13:45	244	20:39	
Nordwand + Dov	-	6:02	-	9	1:19	63	2:04	-	1:02:04	-	34	15:04	244	22:40	
Nordwand + Dov	-	1:57	-	12	0:32	84	0:53	-	1:04:01	-	34	15:36	244	23:26	
Duckmäuser Eins	-	fehlt!	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Duckmäuser Aus	-	18:04	-	27	17:52	194	17:53	-	1:22:05	-	32	20:09	223	30:28	
Pneumant Einstie	-	1:07	-	13	0:47	101	0:47	-	1:23:12	-	26	20:51	196	31:15	
Pneumant Aussti	-	0:05	-	4	0:02	34	0:03	-	1:23:17	-	36	20:52	245	31:18	
Heuschnupfen Ei	-	11:25	-	12	2:29	73	4:04	-	1:34:42	-	36	23:21	245	35:22	
Heuschnupfen Ai	-	0:06	-	8	0:01	58	0:02	-	1:34:48	-	36	23:22	243	35:24	
Schlammbowle E	-	2:40	-	16	0:36	92	0:59	-	1:37:28	-	34	23:58	241	36:22	
Schlammbowle A	-	1:10	-	16	0:26	114	0:36	-	1:38:38	-	36	24:21	247	36:56	
Sportplatz Mühlb	8.00	3:56	-	16	0:27	120	0:45	16.00	1:42:34	6:24	9	24:48	74	37:24	