



# Helbing King of Cross

Mühlberg / 01.11.2015

0000

Rademacher, Martin

00: runtoughtic  
00: 536

00: 16.00 km  
Expert

0000:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

000: 1:41:24

00: 9.47 km/h  
0000: 6:20 min/km

00000/0000: 74 (of 304)

00000/0: 68 (of 252)

000000: 1:05:10

00000: 9(of 53)

0000000: 1:09:26

0000

0000

000

000	00 km	00 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0	000 km	000 min/km	00 -	00 -	00 0	00 0		
Himmelsleiter +	-	2:26	-	10	1:19	68	1:24	-	2:26	-	10	1:19	68	1:24
Himmelsleiter +	-	3:45	-	9	0:56	47	1:13	-	6:11	-	9	2:15	50	2:37
Nordwand + Dov	-	5:29	-	11	1:34	58	1:46	-	11:40	-	9	3:49	52	4:23
Nordwand + Dov	-	1:48	-	7	0:32	51	0:39	-	13:28	-	9	4:11	53	5:00
Duckmäuser Eins	-	fehlt!	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Duckmäuser Aus	-	16:28	-	35	16:11	171	16:15	-	29:56	-	45	9:00	214	10:26
Pneumant Einstie	-	0:40	-	9	0:20	49	0:26	-	30:36	-	50	9:20	29	10:44
Pneumant Aussti	-	0:07	-	13	0:05	72	0:06	-	30:43	-	52	9:23	247	10:45
Heuschnupfen Ei	-	11:22	-	12	3:27	71	4:03	-	42:05	-	52	12:50	242	14:48
Heuschnupfen Ai	-	0:05	-	2	0:01	8	0:01	-	42:10	-	52	12:50	242	14:49
Schlammbowle E	-	2:41	-	16	0:55	98	0:58	-	44:51	-	51	13:45	241	15:46
Schlammbowle A	-	0:54	-	8	0:18	54	0:20	-	45:45	-	52	14:03	248	16:05
Himmelsleiter +	-	4:30	-	16	1:29	81	1:47	-	50:15	-	51	15:32	244	17:45
Himmelsleiter +	-	4:26	-	12	1:23	73	1:39	-	54:41	-	51	16:55	244	19:18
Nordwand + Dov	-	6:06	-	12	1:56	72	2:08	-	1:00:47	-	51	18:51	244	21:23
Nordwand + Dov	-	2:02	-	23	0:39	123	0:58	-	1:02:49	-	51	19:29	244	22:14
Duckmäuser Eins	-	17:54	-	17	6:03	80	17:37	-	1:20:43	-	41	25:32	191	29:19
Duckmäuser Aus	-	0:29	-	28	0:14	125	0:18	-	1:21:12	-	48	25:44	223	29:35
Pneumant Einstie	-	0:49	-	12	0:28	52	0:29	-	1:22:01	-	46	26:12	196	30:04
Pneumant Aussti	-	0:03	-	2	0:01	8	0:01	-	1:22:04	-	51	26:11	245	30:05
Heuschnupfen Ei	-	11:45	-	14	3:47	88	4:24	-	1:33:49	-	51	29:58	245	34:29
Heuschnupfen Ai	-	0:05	-	3	0:01	9	0:01	-	1:33:54	-	51	29:59	243	34:30
Schlammbowle E	-	2:42	-	18	1:01	101	1:01	-	1:36:36	-	52	31:00	241	35:30
Schlammbowle A	-	1:05	-	16	0:26	90	0:31	-	1:37:41	-	52	31:26	247	35:59
Sportplatz Mühlb	8.00	3:43	-	8	0:32	47	0:32	16.00	1:41:24	6:20	9	31:58	68	36:14