



Helbing King of Cross
Mühlberg / 01.11.2015

□□□□

Spangenberg, Rene

□□: Crossfit
□□: 23

□□: 8.00 km
Sprint

□□□□:
Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:09:30

□□: 6.91 km/h
□□□□: 8:41 min/km

□□□□□/□□□□: 210 (of 292)

□□□□□/□: 157 (of 192)

□□□□□□: 38:15

□□□□□: 30(of 31)

□□□□□□□: 44:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Himmelsleiter +	-	4:07	-	23	2:08	128	2:45	-	4:07	-	23	2:08	128	2:45	
Himmelsleiter +	-	5:45	-	29	2:21	150	2:55	-	9:52	-	23	4:29	130	5:40	
Nordwand + Dov	-	7:37	-	26	2:36	158	3:12	-	17:29	-	26	7:05	141	8:50	
Nordwand + Dov	-	2:28	-	19	0:59	114	1:00	-	19:57	-	26	8:04	141	9:46	
Duckmäuser Eins	-	fehlt!	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Duckmäuser Aus	-	23:30	-	29	23:11	156	23:14	-	43:27	-	30	15:12	166	20:23	
Pneumant Einstie	-	1:19	-	22	0:51	124	0:58	-	44:46	-	30	13:39	184	21:18	
Pneumant Aussti	-	0:15	-	27	0:12	167	0:12	-	45:01	-	32	13:49	192	21:27	
Heuschnupfen Ei	-	15:20	-	29	5:24	165	6:36	-	1:00:21	-	31	18:01	188	28:03	
Heuschnupfen Ai	-	0:07	-	21	0:02	122	0:03	-	1:00:28	-	32	18:03	190	28:06	
Schlammbowle E	-	3:11	-	27	0:59	141	1:16	-	1:03:39	-	32	18:50	189	29:21	
Schlammbowle A	-	1:21	-	24	0:46	131	0:47	-	1:05:00	-	32	19:21	191	30:08	
Sportplatz Mühlb	8.00	4:30	-	28	0:53	152	1:07	8.00	1:09:30	8:41	30	25:16	157	31:15	