



Helbing King of Cross

Mühlberg / 01.11.2015

□□□□

Kölsch, Wolfgang

□□□: 2:41:41

□□: Drillout Peppi´s GTTR Laufladen Erfurt Runners □□: 5.94 km/h

□□: 419

□□□□: 10:07 min/km

□□: 16.00 km

□□□□□/□□□□: 282 (of 304)

Expert

□□□□□/□: 241 (of 252)

□□□□□□: 1:05:10

□□□□:

□□□□□: 11(of 12)

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□□□□□: 1:48:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Himmelsleiter +	-	4:57	-	12	2:27	240	3:55	-	4:57	-	12	2:27	240	3:55
Himmelsleiter +	-	6:24	-	12	2:15	250	3:52	-	11:21	-	12	4:42	250	7:47
Nordwand + Dov	-	7:59	-	12	2:28	240	4:16	-	19:20	-	12	6:44	242	12:03
Nordwand + Dov	-	3:25	-	12	1:32	250	2:16	-	22:45	-	12	8:16	250	14:17
Duckmäuser Eins	-	24:15	-	11	6:52	154	13:35	-	47:00	-	11	14:39	155	27:44
Duckmäuser Aus	-	0:57	-	11	0:34	154	0:44	-	47:57	-	10	15:12	149	28:27
Pneumant Einstie	-	2:43	-	12	1:59	194	2:29	-	50:40	-	11	16:54	138	30:48
Pneumant Aussti	-	0:10	-	8	0:06	164	0:09	-	50:50	-	11	16:55	137	30:52
Heuschnupfen Ei	-	fehlt!	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Heuschnupfen Ai	-	17:20	-	12	17:15	241	17:16	-	1:08:10	-	13	21:42	242	40:49
Schlammbowle E	-	fehlt!	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Schlammbowle A	-	5:10	-	12	4:08	247	4:36	-	1:13:20	-	13	22:56	248	43:40
Himmelsleiter +	-	7:44	-	11	3:34	239	5:01	-	1:21:04	-	12	25:24	244	48:34
Himmelsleiter +	-	5:46	-	11	1:10	232	2:59	-	1:26:50	-	12	25:59	244	51:27
Nordwand + Dov	-	9:16	-	11	3:04	240	5:18	-	1:36:06	-	12	28:50	244	56:42
Nordwand + Dov	-	3:40	-	11	1:39	242	2:36	-	1:39:46	-	12	30:22	244	59:11
Duckmäuser Eins	-	26:09	-	11	8:43	187	25:52	-	2:05:55	-	12	39:05	191	1:14:31
Duckmäuser Aus	-	0:46	-	11	0:23	181	0:35	-	2:06:41	-	12	39:22	223	1:15:04
Pneumant Einstie	-	4:12	-	11	3:22	185	3:52	-	2:10:53	-	12	42:44	196	1:18:56
Pneumant Aussti	-	0:15	-	11	0:10	191	0:13	-	2:11:08	-	12	42:50	245	1:19:09
Heuschnupfen Ei	-	13:39	-	7	1:44	179	6:18	-	2:24:47	-	12	44:34	245	1:25:27
Heuschnupfen Ai	-	0:14	-	11	0:08	238	0:10	-	2:25:01	-	12	44:40	243	1:25:37
Schlammbowle E	-	fehlt!	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Schlammbowle A	-	11:49	-	11	10:38	246	11:15	-	2:36:50	-	12	52:33	247	1:35:08
Sportplatz Mühlb	8.00	4:51	-	11	1:05	237	1:40	16.00	2:41:41	10:06	11	53:38	241	1:36:31