



Helbing King of Cross

Mühlberg / 01.11.2015

□□□□

Fuhrmann, Martin

□□□: 2:41:42

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

□□: 420

□□□□: 10:07 min/km

□□: 16.00 km

□□□□□/□□□□: 287 (of 304)

Expert

□□□□□/□: 243 (of 252)

□□□□□□: 1:05:10

□□□□:

□□□□□: 50(of 53)

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□□□□□: 1:09:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Himmelsleiter +	-	5:04	-	51	3:57	244	4:02	-	5:04	-	51	3:57	244	4:02	
Himmelsleiter +	-	6:01	-	51	3:12	246	3:29	-	11:05	-	51	7:09	246	7:31	
Nordwand + Dov	-	8:29	-	52	4:34	244	4:46	-	19:34	-	52	11:43	245	12:17	
Nordwand + Dov	-	3:00	-	51	1:44	246	1:51	-	22:34	-	52	13:17	246	14:06	
Duckmäuser Eins	-	25:16	-	31	13:58	156	14:36	-	47:50	-	31	27:15	156	28:34	
Duckmäuser Aus	-	0:45	-	30	0:28	153	0:32	-	48:35	-	31	27:39	151	29:05	
Pneumant Einstie	-	3:33	-	42	3:13	199	3:19	-	52:08	-	29	30:52	139	32:16	
Pneumant Aussti	-	0:10	-	37	0:08	164	0:09	-	52:18	-	29	30:58	138	32:20	
Heuschnupfen Ei	-	14:31	-	51	6:36	232	7:12	-	1:06:49	-	29	37:34	132	39:32	
Heuschnupfen Ai	-	0:07	-	34	0:03	139	0:03	-	1:06:56	-	29	37:36	128	39:35	
Schlammbowle E	-	4:07	-	48	2:21	235	2:24	-	1:11:03	-	27	39:57	125	41:58	
Schlammbowle A	-	2:26	-	49	1:50	238	1:52	-	1:13:29	-	27	41:47	125	43:49	
Himmelsleiter +	-	9:13	-	50	6:12	241	6:30	-	1:22:42	-	27	47:59	124	50:12	
Himmelsleiter +	-	5:04	-	33	2:01	167	2:17	-	1:27:46	-	27	50:00	124	52:23	
Nordwand + Dov	-	8:37	-	50	4:27	236	4:39	-	1:36:23	-	27	54:27	124	56:59	
Nordwand + Dov	-	3:29	-	50	2:06	241	2:25	-	1:39:52	-	27	56:32	124	59:17	
Duckmäuser Eins	-	25:06	-	40	13:15	185	24:49	-	2:04:58	-	24	1:09:47	111	1:13:34	
Duckmäuser Aus	-	3:23	-	40	3:08	187	3:12	-	2:08:21	-	24	1:12:53	111	1:16:44	
Pneumant Einstie	-	3:03	-	42	2:42	182	2:43	-	2:11:24	-	22	1:15:35	98	1:19:27	
Pneumant Aussti	-	0:10	-	39	0:08	153	0:08	-	2:11:34	-	22	1:15:41	98	1:19:35	
Heuschnupfen Ei	-	12:25	-	22	4:27	119	5:04	-	2:23:59	-	22	1:20:08	98	1:24:39	
Heuschnupfen Ai	-	0:08	-	42	0:04	189	0:04	-	2:24:07	-	22	1:20:12	98	1:24:43	
Schlammbowle E	-	10:39	-	50	8:58	239	8:58	-	2:34:46	-	22	1:29:10	96	1:33:40	
Schlammbowle A	-	2:22	-	51	1:43	237	1:48	-	2:37:08	-	22	1:30:53	96	1:35:26	
Sportplatz Mühlb	8.00	4:34	-	49	1:23	232	1:23	16.00	2:41:42	10:06	50	1:32:16	243	1:36:32	