



Helbing King of Cross
Mühlberg / 01.11.2015

□□□□

Bender, Michael

□□: Erfurt
□□: 10

□□: 8.00 km
Sprint

□□□□:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 47:40

□□: 10.07 km/h
□□□□: 5:58 min/km

□□□□□/□□□□: 19 (of 292)

□□□□□/□: 18 (of 192)

□□□□□□: 38:15

□□□□□: 1(of 19)

□□□□□□□: 47:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Himmelsleiter +	-	2:05	-	1	-	16	0:43	-	2:05	-	1	-	16	0:43	
Himmelsleiter +	-	3:45	-	1	-	10	0:55	-	5:50	-	1	-	13	1:38	
Nordwand + Dov	-	5:35	-	1	-	22	1:10	-	11:25	-	1	-	18	2:46	
Nordwand + Dov	-	1:44	-	1	-	18	0:16	-	13:09	-	1	-	16	2:58	
Duckmäuser Eins	-	fehlt!	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Duckmäuser Aus	-	16:02	-	10	15:41	124	15:46	-	29:11	-	15	-	166	6:07	
Pneumant Einstie	-	0:33	-	3	0:07	23	0:12	-	29:44	-	19	-	184	6:16	
Pneumant Aussti	-	0:05	-	1	-	8	0:02	-	29:49	-	20	-	192	6:15	
Heuschnupfen Ei	-	10:53	-	3	0:03	23	2:09	-	40:42	-	20	-	188	8:24	
Heuschnupfen Ai	-	0:06	-	2	0:01	65	0:02	-	40:48	-	20	-	190	8:26	
Schlammbowle E	-	2:22	-	2	0:01	21	0:27	-	43:10	-	19	-	189	8:52	
Schlammbowle A	-	0:48	-	2	0:02	24	0:14	-	43:58	-	19	-	191	9:06	
Sportplatz Mühlb	8.00	3:42	-	1	-	16	0:19	8.00	47:40	5:57	1	-	18	9:25	