



Helbing King of Cross

Mühlberg / 01.11.2015

□□□□

Schumann, Ralf

□□: Sport Fundgrube Rudolstadt
 □□: 439

□□: 8.00 km
 Sprint

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 59:44

□□: 8.04 km/h
 □□□□: 7:28 min/km

□□□□□/□□□: 107 (of 292)

□□□□□/□: 87 (of 192)

□□□□□□: 38:15

□□□□□: 14(of 29)

□□□□□□□: 43:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Himmelsleiter +	-	2:30	-	6	0:42	36	1:08	-	2:30	-	6	0:42	36	1:08	
Himmelsleiter +	-	5:02	-	16	1:38	91	2:12	-	7:32	-	11	2:15	65	3:20	
Nordwand + Dov	-	7:07	-	21	2:06	130	2:42	-	14:39	-	12	4:21	75	6:00	
Nordwand + Dov	-	2:05	-	10	0:35	58	0:37	-	16:44	-	12	4:56	72	6:33	
Duckmäuser Eins	-	fehlt!	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Duckmäuser Aus	-	fehlt!	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Pneumant Einstie	-	21:07	-	25	20:38	167	20:46	-	37:51	-	28	11:14	184	14:23	
Pneumant Aussti	-	0:09	-	9	0:05	80	0:06	-	38:00	-	30	11:17	192	14:26	
Heuschnupfen Ei	-	13:25	-	19	3:29	113	4:41	-	51:25	-	30	14:46	188	19:07	
Heuschnupfen Ai	-	0:05	-	1	-	10	0:01	-	51:30	-	28	14:44	190	19:08	
Schlammbowle E	-	3:00	-	19	0:48	120	1:05	-	54:30	-	29	15:32	189	20:12	
Schlammbowle A	-	1:09	-	14	0:27	101	0:35	-	55:39	-	30	15:56	191	20:47	
Sportplatz Mühlb	8.00	4:05	-	15	0:29	86	0:42	8.00	59:44	7:28	14	16:25	87	21:29	