



Helbing King of Cross

Mühlberg / 01.11.2015

□□□□

Bergmann, Sören

□□□: 1:50:11

□□: Drillout Peppi´s GTTR Laufladen Erfurt Runners □□: 8.71 km/h

□□: 416

□□□□: 6:53 min/km

□□: 16.00 km

□□□□□/□□□□: 130 (of 304)

Expert

□□□□□/□: 123 (of 252)

□□□□□□: 1:05:10

□□□□:

□□□□□: 23(of 53)

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□□□□□: 1:09:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □		
Himmelsleiter +	-	3:38	-	35	2:31	176	2:36	-	3:38	-	35	2:31	176	2:36
Himmelsleiter +	-	4:57	-	30	2:08	143	2:25	-	8:35	-	34	4:39	164	5:01
Nordwand + Dov	-	5:46	-	21	1:51	108	2:03	-	14:21	-	31	6:30	147	7:04
Nordwand + Dov	-	2:06	-	25	0:50	129	0:57	-	16:27	-	30	7:10	142	7:59
Duckmäuser Eins	-	16:30	-	12	5:12	57	5:50	-	32:57	-	14	12:22	71	13:41
Duckmäuser Aus	-	0:24	-	11	0:07	57	0:11	-	33:21	-	14	12:25	71	13:51
Pneumant Einstie	-	0:42	-	12	0:22	60	0:28	-	34:03	-	12	12:47	64	14:11
Pneumant Aussti	-	0:03	-	2	0:01	4	0:02	-	34:06	-	12	12:46	62	14:08
Heuschnupfen Ei	-	12:22	-	25	4:27	137	5:03	-	46:28	-	12	17:13	60	19:11
Heuschnupfen Ai	-	0:07	-	34	0:03	139	0:03	-	46:35	-	12	17:15	60	19:14
Schlammbowle E	-	2:42	-	19	0:56	106	0:59	-	49:17	-	11	18:11	59	20:12
Schlammbowle A	-	0:56	-	10	0:20	64	0:22	-	50:13	-	11	18:31	55	20:33
Himmelsleiter +	-	4:23	-	13	1:22	65	1:40	-	54:36	-	11	19:53	55	22:06
Himmelsleiter +	-	4:23	-	10	1:20	67	1:36	-	58:59	-	11	21:13	54	23:36
Nordwand + Dov	-	6:23	-	19	2:13	103	2:25	-	1:05:22	-	11	23:26	54	25:58
Nordwand + Dov	-	2:17	-	35	0:54	184	1:13	-	1:07:39	-	11	24:19	53	27:04
Duckmäuser Eins	-	19:38	-	24	7:47	117	19:21	-	1:27:17	-	12	32:06	57	35:53
Duckmäuser Aus	-	0:25	-	19	0:10	88	0:14	-	1:27:42	-	12	32:14	56	36:05
Pneumant Einstie	-	0:55	-	16	0:34	82	0:35	-	1:28:37	-	11	32:48	49	36:40
Pneumant Aussti	-	0:07	-	20	0:05	80	0:05	-	1:28:44	-	11	32:51	49	36:45
Heuschnupfen Ei	-	13:17	-	32	5:19	160	5:56	-	1:42:01	-	11	38:10	50	42:41
Heuschnupfen Ai	-	0:07	-	28	0:03	132	0:03	-	1:42:08	-	11	38:13	50	42:44
Schlammbowle E	-	3:06	-	35	1:25	181	1:25	-	1:45:14	-	11	39:38	48	44:08
Schlammbowle A	-	1:09	-	25	0:30	107	0:35	-	1:46:23	-	11	40:08	48	44:41
Sportplatz Mühlb	8.00	3:48	-	12	0:37	73	0:37	16.00	1:50:11	6:53	23	40:45	123	45:01