



Helbing King of Cross  
Mühlberg / 01.11.2015

□□□□

Nitschke, Torsten

□□□: 53:11

□□: Best of 75

□□: 9.03 km/h

□□: 42

□□□□: 6:39 min/km

□□: 8.00 km

□□□□□/□□□: 56 (of 292)

Sprint

□□□□□/□: 52 (of 192)

□□□□□□: 38:15

□□□□:

□□□□□: 8(of 29)

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□□□□□: 43:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Himmelsleiter +	-	2:32	-	8	0:44	43	1:10	-	2:32	-	8	0:44	43	1:10	
Himmelsleiter +	-	4:11	-	6	0:47	44	1:21	-	6:43	-	6	1:26	39	2:31	
Nordwand + Dov	-	6:01	-	8	1:00	50	1:36	-	12:44	-	6	2:26	41	4:05	
Nordwand + Dov	-	1:57	-	7	0:27	41	0:29	-	14:41	-	6	2:53	43	4:30	
Duckmäuser Eins	-	17:34	-	8	3:32	43	5:13	-	32:15	-	7	6:25	42	9:29	
Duckmäuser Aus	-	0:29	-	17	0:13	90	0:13	-	32:44	-	7	6:38	41	9:40	
Pneumant Einstie	-	0:46	-	9	0:17	56	0:25	-	33:30	-	7	6:53	39	10:02	
Pneumant Aussti	-	0:17	-	26	0:13	178	0:14	-	33:47	-	7	7:04	41	10:13	
Heuschnupfen Ei	-	11:40	-	7	1:44	54	2:56	-	45:27	-	8	8:48	42	13:09	
Heuschnupfen Ai	-	0:07	-	16	0:02	122	0:03	-	45:34	-	6	8:48	40	13:12	
Schlammbowle E	-	2:35	-	7	0:23	60	0:40	-	48:09	-	6	9:11	40	13:51	
Schlammbowle A	-	1:01	-	10	0:19	74	0:27	-	49:10	-	6	9:27	40	14:18	
Sportplatz Mühlb	8.00	4:01	-	11	0:25	71	0:38	8.00	53:11	6:38	8	9:52	52	14:56	