



LEGEND OF CROSS
Mühlberg / 05.11.2017

□□□□

WERISCH, Ingolf

□□: MCC

□□: 695

□□: 9.50 km

SPRINT

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:11:38

□□: 7.54 km/h

□□□□: 7:32 min/km

□□□□□/□□□: 125 (of 673)

□□□□□/□: 101 (of 411)

□□□□□□: 43:20

□□□□□: 8(of 38)

□□□□□□□: 59:30

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Mühlburg | 8.69 | 1:00:13 | 6:55 | 9 | 10:01 | 104 | 23:04 | 8.69 | 1:00:13 | 6:55 | 9 | 10:01 | 104 | 23:04 |
| Sportplatz Mühlb | 0.81 | 11:25 | 14:05 | 9 | 2:07 | 108 | 5:14 | 9.50 | 1:11:38 | 7:32 | 8 | 12:08 | 101 | 28:18 |