



LEGEND OF CROSS
Mühlberg / 05.11.2017

□□□□

TIMPEL, Heiko

□□: Erfurt

□□: 1392

□□: 16.78 km

EXPERT

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:21:07

□□: 7.13 km/h

□□□□: 8:25 min/km

□□□□□/□□□□: 215 (of 416)

□□□□□/□: 192 (of 341)

□□□□□□: 1:17:13

□□□□□: 22(of 35)

□□□□□□□: 1:49:11

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Wachsenburg | 7.40 | 58:03 | 7:50 | 25 | 12:48 | 210 | 25:46 | 7.40 | 58:03 | 7:50 | 25 | 12:48 | 210 | 25:46 |
| Mühlburg | 8.57 | 1:09:36 | 8:07 | 22 | 15:36 | 191 | 31:52 | 15.97 | 2:07:39 | 7:59 | 23 | 28:24 | 192 | 57:36 |
| Sportplatz Mühlb | 0.81 | 13:28 | 16:37 | 20 | 3:48 | 189 | 6:18 | 16.78 | 2:21:07 | 8:24 | 22 | 31:56 | 195 | 1:03:54 |