



LEGEND OF CROSS  
Mühlberg / 05.11.2017

□□□□

TIMPEL, Heiko

□□: Erfurt

□□: 1392

□□: 16.78 km

EXPERT

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:21:07

□□: 6.80 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