



LEGEND OF CROSS  
Mühlberg / 05.11.2017

□□□□

WAHA, Jens

□□: Gera

□□: 672

□□: 9.50 km

SPRINT

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:20:30

□□: 6.71 km/h

□□□□: 8:28 min/km

□□□□□/□□□: 246 (of 673)

□□□□□/□: 194 (of 411)

□□□□□□: 43:20

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 1:18:21

□□□□

□□□□

□□□

| □□□              | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Mühlburg         | 8.69     | 1:05:50  | 7:34         | 2       | 0:26    | 184     | 28:41   | 8.69 | 1:05:50   | 7:34          | 2       | 0:26    | 184     | 28:41   |
| Sportplatz Mühlb | 0.81     | 14:40    | 18:06        | 2       | 1:43    | 261     | 8:29    | 9.50 | 1:20:30   | 8:28          | 2       | 2:09    | 194     | 37:10   |