



1. Arnstädter Frühlingsstaffel

Arnstadt / 29.05.2013

□□□□

Staffel SV Ichtershausen

□□: Staffel SV Ichtershausen

□□: 4

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 28:32

□□: 12.62 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□: 3 (of 16)

□□□□□□: 25:33

□□□□□: 3(of 16)

□□□□□□□: 25:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	4:52	4:03	2	0:08	2	0:08	1.20	4:52	4:03	1	-	1	-
Wechsel	1.20	6:21	5:17	6	1:16	6	1:16	2.40	11:13	4:40	1	-	1	-
Wechsel	1.20	5:22	4:28	1	-	1	-	3.60	16:35	4:36	1	-	1	-
Wechsel	1.20	6:39	5:32	9	1:42	9	1:42	4.80	23:14	4:50	1	-	1	-
□□	1.20	5:18	4:25	5	0:32	5	0:32	6.00	28:32	4:45	3	2:59	3	2:59