



1. Arnstädter Frühlingsstaffel

Arnstadt / 29.05.2013

□□□□

Männer vom Alteburg-Lauftreff

□□: Männer vom Alteburg-Lauftreff

□□: 15

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 32:57

□□: 10.93 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□: 8 (of 16)

□□□□□□: 25:33

□□□□□: 8(of 16)

□□□□□□□: 25:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	6:19	5:15	12	1:35	12	1:35	1.20	6:19	5:15	10	1:27	10	1:27
Wechsel	1.20	7:10	5:58	9	2:05	9	2:05	2.40	13:29	5:37	10	2:16	10	2:16
Wechsel	1.20	7:26	6:11	11	2:04	11	2:04	3.60	20:55	5:48	10	4:20	10	4:20
Wechsel	1.20	5:43	4:45	4	0:46	4	0:46	4.80	26:38	5:32	10	3:24	10	3:24
□□	1.20	6:19	5:15	12	1:33	12	1:33	6.00	32:57	5:29	8	7:24	8	7:24