



1. Arnstädter Frühlingsstaffel

Arnstadt / 29.05.2013

□□□□

Team Landratsamt Ilm-Kreis

□□: Team Landratsamt Ilm-Kreis

□□: 6

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 33:45

□□: 10.67 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□: 11 (of 16)

□□□□□□: 25:33

□□□□□: 11(of 16)

□□□□□□□: 25:33

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □□□ | □□ □□□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □□□ | □□ □□□ |
|---------|----------|----------|--------------|---------|---------|-----------|-----------|------|-------|------|---------|---------|-----------|-----------|
| Wechsel | 1.20 | 5:14 | 4:21 | 4 | 0:30 | 4 | 0:30 | 1.20 | 5:14 | 4:21 | 11 | 0:22 | 11 | 0:22 |
| Wechsel | 1.20 | 7:42 | 6:25 | 13 | 2:37 | 13 | 2:37 | 2.40 | 12:56 | 5:23 | 11 | 1:43 | 11 | 1:43 |
| Wechsel | 1.20 | 7:18 | 6:04 | 10 | 1:56 | 10 | 1:56 | 3.60 | 20:14 | 5:37 | 11 | 3:39 | 11 | 3:39 |
| Wechsel | 1.20 | 6:30 | 5:25 | 8 | 1:33 | 8 | 1:33 | 4.80 | 26:44 | 5:34 | 11 | 3:30 | 11 | 3:30 |
| □□ | 1.20 | 7:01 | 5:50 | 13 | 2:15 | 13 | 2:15 | 6.00 | 33:45 | 5:37 | 11 | 8:12 | 11 | 8:12 |