



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