



1. Arnstädter Frühlingsstaffel

Arnstadt / 29.05.2013

0000

Sparkasse Arnstadt-Ilmenau

00: Sparkasse Arnstadt-Ilmenau

00: 1

00: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

0000:

Staffel

000: 35:43

00: 10.08 km/h

0000: 5:57 min/km

00000: 13 (of 16)

000000: 25:33

00000: 13(of 16)

0000000: 25:33

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	000	000	km	00	min/km	-	-	000	000
Wechsel	1.20	5:20	4:26	5	0:36	5	0:36	1.20	5:20	4:26	13	0:28	13	0:28
Wechsel	1.20	10:32	8:46	16	5:27	16	5:27	2.40	15:52	6:36	13	4:39	13	4:39
Wechsel	1.20	6:58	5:48	8	1:36	8	1:36	3.60	22:50	6:20	13	6:15	13	6:15
Wechsel	1.20	7:36	6:19	14	2:39	14	2:39	4.80	30:26	6:20	13	7:12	13	7:12
00	1.20	5:17	4:24	4	0:31	4	0:31	6.00	35:43	5:57	13	10:10	13	10:10