1. Arnstädter Frühlingsstaffel

Arnstadt / 29.05.2013

□□□□

RSV Adler Arnstadt

□□□: 25:33

□□: RSV Adler Arnstadt
□□: 10

□□: 14.09 km/h
□□□□: 4:16 min/km

□□: 6.00 km
Staffel 5 x 1,2 km

□□□□□: 1 (of 16)
□□□□□□□: 25:33

□□□□:
Staffel

□□□□□: 1(of 16)
□□□□□□□□: 25:33

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□[	□□ □□□	□□□ 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	5:05	4:14	1	-	1	-	2.40	9:57	4:08	2		2	
Wechsel	1.20	5:53	4:54	3	0:31	3	0:31	3.60	15:50	4:23	2		2	
Wechsel	1.20	4:57	4:07	1	-	1	-	4.80	20:47	4:19	2		2	
□□	1.20	4:46	3:58	1	-	1	-	6.00	25:33	4:15	1	-	1	-