



1. Arnstädter Frühlingsstaffel

Arnstadt / 29.05.2013

□□□□

Katholische Laufjugend Arnstadt

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt

□□: 7

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 30:14

□□: 11.91 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□: 6 (of 16)

□□□□□□: 25:33

□□□□□: 6(of 16)

□□□□□□□: 25:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	5:59	4:59	8	1:15	8	1:15	1.20	5:59	4:59	6	1:07	6	1:07
Wechsel	1.20	7:47	6:29	14	2:42	14	2:42	2.40	13:46	5:44	6	2:33	6	2:33
Wechsel	1.20	5:58	4:58	5	0:36	5	0:36	3.60	19:44	5:28	6	3:09	6	3:09
Wechsel	1.20	5:18	4:25	2	0:21	2	0:21	4.80	25:02	5:12	6	1:48	6	1:48
□□	1.20	5:12	4:20	2	0:26	2	0:26	6.00	30:14	5:02	6	4:41	6	4:41