



1. Arnstädter Frühlingsstaffel

Arnstadt / 29.05.2013

□□□□

Mädels vom Alteburg-Lauftreff

□□: Mädels vom Alteburg-Lauftreff

□□: 13

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 33:11

□□: 10.85 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□□□□: 10 (of 16)

□□□□□□: 25:33

□□□□□: 10(of 16)

□□□□□□□: 25:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	6:08	5:06	10	1:24	10	1:24	1.20	6:08	5:06	8	1:16	8	1:16
Wechsel	1.20	6:19	5:15	5	1:14	5	1:14	2.40	12:27	5:11	5	1:14	5	1:14
Wechsel	1.20	7:35	6:19	12	2:13	12	2:13	3.60	20:02	5:33	8	3:27	8	3:27
Wechsel	1.20	7:08	5:56	12	2:11	12	2:11	4.80	27:10	5:39	8	3:56	8	3:56
□□	1.20	6:01	5:00	9	1:15	9	1:15	6.00	33:11	5:31	10	7:38	10	7:38