



# 1. Arnstädter Frühlingsstaffel

Arnstadt / 29.05.2013

□□□□

KUHBI

□□: KUHBI

□□: 2

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 32:59

□□: 10.91 km/h

□□□□: 5:30 min/km

□□□□□: 9 (of 16)

□□□□□□: 25:33

□□□□□: 9(of 16)

□□□□□□□: 25:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	5:39	4:42	6	0:55	6	0:55	1.20	5:39	4:42	9	0:47	9	0:47
Wechsel	1.20	7:34	6:18	12	2:29	12	2:29	2.40	13:13	5:30	9	2:00	9	2:00
Wechsel	1.20	7:06	5:55	9	1:44	9	1:44	3.60	20:19	5:38	9	3:44	9	3:44
Wechsel	1.20	7:08	5:56	12	2:11	12	2:11	4.80	27:27	5:43	9	4:13	9	4:13
□□	1.20	5:32	4:36	6	0:46	6	0:46	6.00	32:59	5:29	9	7:26	9	7:26