



2. Arnstädter Alteburgstaffellauf

Arnstadt / 21.05.2014

□□□□

Hammerecki`s

□□: Hammerecki`s

□□: 2

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 28:59

□□: 12.42 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□: 6 (of 26)

□□□□□□: 26:22

□□□□□: 6(of 26)

□□□□□□□: 26:22

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □□□ | □□ □□□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □□□ | □□ □□□ |
|---------|----------|----------|--------------|---------|---------|-----------|-----------|------|-------|------|---------|---------|-----------|-----------|
| Wechsel | 1.20 | 5:33 | 4:37 | 10 | 1:10 | 10 | 1:10 | 1.20 | 5:33 | 4:37 | 22 | | 22 | |
| Wechsel | 1.20 | 5:40 | 4:43 | 8 | 0:28 | 8 | 0:28 | 2.40 | 11:13 | 4:40 | 22 | | 22 | |
| Wechsel | 1.20 | 5:51 | 4:52 | 8 | 0:35 | 8 | 0:35 | 3.60 | 17:04 | 4:44 | 22 | | 22 | |
| Wechsel | 1.20 | 5:44 | 4:46 | 6 | 0:51 | 6 | 0:51 | 4.80 | 22:48 | 4:45 | 22 | | 22 | |
| □□ | 1.20 | 6:11 | 5:09 | 17 | 1:23 | 17 | 1:23 | 6.00 | 28:59 | 4:49 | 6 | 2:37 | 6 | 2:37 |