



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