



3. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 27.05.2015

□□□□

Arnstadt läuft

□□: Arnstadt läuft

□□: 6

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 32:47

□□: 10.98 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□□□□: 18 (of 30)

□□□□□□: 25:55

□□□□□: 18(of 30)

□□□□□□□: 25:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	5:05	4:14	7	0:35	7	0:35	1.20	5:05	4:14	7	0:35	7	0:35
Wechsel	1.20	7:18	6:04	20	2:26	20	2:26	2.40	12:23	5:09	17	2:33	17	2:33
Wechsel	1.20	9:35	7:59	29	4:06	29	4:06	3.60	21:58	6:06	22	5:59	22	5:59
Wechsel	1.20	5:01	4:10	1	-	1	-	4.80	26:59	5:37	19	5:46	19	5:46
□□	1.20	5:48	4:49	16	1:14	16	1:14	6.00	32:47	5:27	18	6:52	18	6:52