



3. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 27.05.2015

□□□□

Alteburglauftreffladys

□□: Alteburglauftreffladys

□□: 4

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 32:53

□□: 10.95 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□: 19 (of 30)

□□□□□□: 25:55

□□□□□: 19(of 30)

□□□□□□□: 25:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	6:09	5:07	20	1:39	20	1:39	1.20	6:09	5:07	20	1:39	20	1:39
Wechsel	1.20	7:10	5:58	18	2:18	18	2:18	2.40	13:19	5:32	19	3:29	19	3:29
Wechsel	1.20	6:56	5:46	16	1:27	16	1:27	3.60	20:15	5:37	17	4:16	17	4:16
Wechsel	1.20	6:30	5:25	20	1:29	20	1:29	4.80	26:45	5:34	18	5:32	18	5:32
□□	1.20	6:08	5:06	22	1:34	22	1:34	6.00	32:53	5:28	19	6:58	19	6:58