



3. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 27.05.2015

□□□□

Intensivstation Ilmenau

□□: Intensivstation Ilmenau

□□: 17

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 34:58

□□: 10.30 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□□□□: 22 (of 30)

□□□□□□: 25:55

□□□□□: 22(of 30)

□□□□□□□: 25:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	6:56	5:46	23	2:26	23	2:26	1.20	6:56	5:46	23	2:26	23	2:26
Wechsel	1.20	6:27	5:22	15	1:35	15	1:35	2.40	13:23	5:34	20	3:33	20	3:33
Wechsel	1.20	7:59	6:39	23	2:30	23	2:30	3.60	21:22	5:56	20	5:23	20	5:23
Wechsel	1.20	7:28	6:13	24	2:27	24	2:27	4.80	28:50	6:00	22	7:37	22	7:37
□□	1.20	6:08	5:06	22	1:34	22	1:34	6.00	34:58	5:49	22	9:03	22	9:03