



3. Arnstädter Alteburgstaffel Arnstadt / 27.05.2015

□□□□

Laufteam Indoorbau Röhricht

□□: Laufteam Indoorbau Röhricht
□□: 18

□□: 6.00 km
Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:
Staffel

□□□: 27:26

□□: 13.12 km/h
□□□□: 4:34 min/km

□□□□□: 4 (of 30)

□□□□□□: 25:55

□□□□□: 4(of 30)

□□□□□□□: 25:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	4:51	4:02	2	0:21	2	0:21	1.20	4:51	4:02	2	0:21	2	0:21
Wechsel	1.20	5:11	4:19	2	0:19	2	0:19	2.40	10:02	4:10	3	0:12	3	0:12
Wechsel	1.20	6:18	5:15	11	0:49	11	0:49	3.60	16:20	4:32	3	0:21	3	0:21
Wechsel	1.20	5:39	4:42	8	0:38	8	0:38	4.80	21:59	4:34	4	0:46	4	0:46
□□	1.20	5:27	4:32	8	0:53	8	0:53	6.00	27:26	4:34	4	1:31	4	1:31