4. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 25.05.2016

□□□□

Indoorbau Röhricht

□□: Indoorbau Röhricht
□□: 23

□□: 6.00 km
Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:
Staffel

□□□: 31:16

□□: 11.51 km/h
□□□□: 5:13 min/km

□□□□□: 11 (of 37)
□□□□□□: 25:45

□□□□□: 11(of 37)
□□□□□□□: 25:45

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□[	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□[	□□ □□□
Wechsel	1.20	4:53	4:04	3	0:46	3	0:46	1.20	4:53	4:04	3	0:46	3	0:46
Wechsel	1.20	8:29	7:04	31	3:31	31	3:31	2.40	13:22	5:34	16	3:25	16	3:25
Wechsel	1.20	6:18	5:15	10	1:17	10	1:17	3.60	19:40	5:27	14	4:04	14	4:04
Wechsel	1.20	5:55	4:55	9	0:48	9	0:48	4.80	25:35	5:19	13	4:30	13	4:30
□□	1.20	5:41	4:44	7	1:01	7	1:01	6.00	31:16	5:12	11	5:31	11	5:31