



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 | □□ - | □□ - | □□ □□□ | □□ □□□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □□□ | □□ □□□ |
|---------|----------|----------|--------------|---------|---------|-----------|-----------|------|-------|------|---------|---------|-----------|-----------|
| 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 |