



4. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 25.05.2016

□□□□

Alteburg Lauftreff Ladys

□□: Alteburg Lauftreff Ladys

□□: 3

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 32:36

□□: 11.04 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□: 15 (of 37)

□□□□□□: 25:45

□□□□□: 15(of 37)

□□□□□□□: 25:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	5:46	4:48	13	1:39	13	1:39	1.20	5:46	4:48	13	1:39	13	1:39
Wechsel	1.20	6:20	5:16	8	1:22	8	1:22	2.40	12:06	5:02	9	2:09	9	2:09
Wechsel	1.20	7:56	6:36	24	2:55	24	2:55	3.60	20:02	5:33	16	4:26	16	4:26
Wechsel	1.20	6:03	5:02	11	0:56	11	0:56	4.80	26:05	5:26	15	5:00	15	5:00
□□	1.20	6:31	5:25	22	1:51	22	1:51	6.00	32:36	5:26	15	6:51	15	6:51