



4. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 25.05.2016

□□□□

Staatl. Gymnasium Melissantes Arnstadt: 33:00

□□: Staatl. Gymnasium Melissantes Arnstadt

□□: 10.91 km/h

□□: 30

□□□□: 5:30 min/km

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□□: 17 (of 37)

□□□□□□: 25:45

□□□□:

□□□□□: 17(of 37)

Staffel

□□□□□□: 25:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□	□□ □□	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□	□□ □□
Wechsel	1.20	5:00	4:10	5	0:53	5	0:53	1.20	5:00	4:10	5	0:53	5	0:53	
Wechsel	1.20	7:08	5:56	17	2:10	17	2:10	2.40	12:08	5:03	10	2:11	10	2:11	
Wechsel	1.20	5:33	4:37	3	0:32	3	0:32	3.60	17:41	4:54	7	2:05	7	2:05	
Wechsel	1.20	8:40	7:13	31	3:33	31	3:33	4.80	26:21	5:29	16	5:16	16	5:16	
□□	1.20	6:39	5:32	23	1:59	23	1:59	6.00	33:00	5:30	17	7:15	17	7:15	