



4. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 25.05.2016

□□□□

Arnstadt läuft...

□□: Arnstadt läuft...

□□: 4

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 33:21

□□: 10.79 km/h

□□□□: 5:34 min/km

□□□□□: 18 (of 37)

□□□□□□: 25:45

□□□□□: 18(of 37)

□□□□□□□: 25:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	5:09	4:17	6	1:02	6	1:02	1.20	5:09	4:17	6	1:02	6	1:02
Wechsel	1.20	8:22	6:58	30	3:24	30	3:24	2.40	13:31	5:37	18	3:34	18	3:34
Wechsel	1.20	5:16	4:23	2	0:15	2	0:15	3.60	18:47	5:13	11	3:11	11	3:11
Wechsel	1.20	8:48	7:20	32	3:41	32	3:41	4.80	27:35	5:44	18	6:30	18	6:30
□□	1.20	5:46	4:48	8	1:06	8	1:06	6.00	33:21	5:33	18	7:36	18	7:36