



4. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 25.05.2016

□□□□

Atemlos durch die Nachtschicht

□□: Atemlos durch die Nachtschicht

□□: 5

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 35:12

□□: 10.23 km/h

□□□□: 5:52 min/km

□□□□□: 21 (of 37)

□□□□□□: 25:45

□□□□□: 21(of 37)

□□□□□□□: 25:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	8:16	6:53	34	4:09	34	4:09	1.20	8:16	6:53	34	4:09	34	4:09
Wechsel	1.20	7:14	6:01	18	2:16	18	2:16	2.40	15:30	6:27	28	5:33	28	5:33
Wechsel	1.20	6:22	5:18	12	1:21	12	1:21	3.60	21:52	6:04	21	6:16	21	6:16
Wechsel	1.20	6:08	5:06	14	1:01	14	1:01	4.80	28:00	5:50	19	6:55	19	6:55
□□	1.20	7:12	6:00	26	2:32	26	2:32	6.00	35:12	5:52	21	9:27	21	9:27