



# 4. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 25.05.2016

□□□□

## Die Laufmaschen

□□: Die Laufmaschen

□□: 8

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 39:35

□□: 9.09 km/h

□□□□: 6:36 min/km

□□□□□: 30 (of 37)

□□□□□□: 25:45

□□□□□: 30(of 37)

□□□□□□□: 25:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	8:19	6:55	35	4:12	35	4:12	1.20	8:19	6:55	35	4:12	35	4:12
Wechsel	1.20	6:35	5:29	11	1:37	11	1:37	2.40	14:54	6:12	24	4:57	24	4:57
Wechsel	1.20	8:25	7:00	29	3:24	29	3:24	3.60	23:19	6:28	26	7:43	26	7:43
Wechsel	1.20	8:36	7:10	30	3:29	30	3:29	4.80	31:55	6:38	27	10:50	27	10:50
□□	1.20	7:40	6:23	31	3:00	31	3:00	6.00	39:35	6:35	30	13:50	30	13:50