



4. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 25.05.2016

□□□□

Herzrasen

□□: Herzrasen

□□: 22

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 44:22

□□: 8.11 km/h

□□□□: 7:23 min/km

□□□□□: 36 (of 37)

□□□□□□: 25:45

□□□□□: 36(of 37)

□□□□□□□: 25:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	8:49	7:20	37	4:42	37	4:42	1.20	8:49	7:20	37	4:42	37	4:42
Wechsel	1.20	9:08	7:36	33	4:10	33	4:10	2.40	17:57	7:28	35	8:00	35	8:00
Wechsel	1.20	8:56	7:26	33	3:55	33	3:55	3.60	26:53	7:28	34	11:17	34	11:17
Wechsel	1.20	10:02	8:21	37	4:55	37	4:55	4.80	36:55	7:41	36	15:50	36	15:50
□□	1.20	7:27	6:12	30	2:47	30	2:47	6.00	44:22	7:23	36	18:37	36	18:37