



4. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 25.05.2016

□□□□

Liberales Laufteam

□□: Liberales Laufteam

□□: 25

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 29:50

□□: 12.07 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□: 7 (of 37)

□□□□□□: 25:45

□□□□□: 7(of 37)

□□□□□□□: 25:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	5:50	4:51	16	1:43	16	1:43	1.20	5:50	4:51	16	1:43	16	1:43
Wechsel	1.20	5:43	4:45	4	0:45	4	0:45	2.40	11:33	4:48	7	1:36	7	1:36
Wechsel	1.20	6:18	5:15	10	1:17	10	1:17	3.60	17:51	4:57	8	2:15	8	2:15
Wechsel	1.20	5:58	4:58	10	0:51	10	0:51	4.80	23:49	4:57	7	2:44	7	2:44
□□	1.20	6:01	5:00	11	1:21	11	1:21	6.00	29:50	4:58	7	4:05	7	4:05