



4. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 25.05.2016

□□□□

Hammereckis

□□: Hammereckis

□□: 20

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 30:01

□□: 11.99 km/h

□□□□: 5:00 min/km

□□□□□: 8 (of 37)

□□□□□□: 25:45

□□□□□: 8(of 37)

□□□□□□□: 25:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	5:43	4:45	12	1:36	12	1:36	1.20	5:43	4:45	12	1:36	12	1:36
Wechsel	1.20	5:37	4:40	3	0:39	3	0:39	2.40	11:20	4:43	5	1:23	5	1:23
Wechsel	1.20	5:55	4:55	8	0:54	8	0:54	3.60	17:15	4:47	3	1:39	3	1:39
Wechsel	1.20	6:31	5:25	16	1:24	16	1:24	4.80	23:46	4:57	6	2:41	6	2:41
□□	1.20	6:15	5:12	15	1:35	15	1:35	6.00	30:01	5:00	8	4:16	8	4:16