



5. Arnstädter Alteburgstaffel
 Arnstadt / 24.05.2017

□□□□

Alteburglauftreff bunt gemixt

□□: Alteburglauftreff bunt gemixt

□□: 5

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 32:13

□□: 11.17 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□: 17 (of 41)

□□□□□□: 24:55

□□□□□: 17(of 41)

□□□□□□□: 24:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	6:13	5:10	22	2:15	22	2:15	1.20	6:13	5:10	22	2:15	22	2:15
Wechsel	1.20	6:39	5:32	19	1:34	19	1:34	2.40	12:52	5:21	17	3:13	17	3:13
Wechsel	1.20	6:15	5:12	14	1:04	14	1:04	3.60	19:07	5:18	16	4:16	16	4:16
Wechsel	1.20	6:11	5:09	14	1:00	14	1:00	4.80	25:18	5:16	14	5:16	14	5:16
□□	1.20	6:55	5:45	36	2:02	36	2:02	6.00	32:13	5:22	17	7:18	17	7:18