



5. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 24.05.2017

□□□□

Arnstadt läuft...

□□: Arnstadt läuft... (Stadtverwaltung Arnstadt)

□□: 1

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 36:15

□□: 9.93 km/h

□□□□: 6:02 min/km

□□□□□: 30 (of 41)

□□□□□□: 24:55

□□□□□: 30(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	8:12	6:49	33	3:07	33	3:07	2.40	14:25	6:00	29	4:46	29	4:46
Wechsel	1.20	8:33	7:07	38	3:22	38	3:22	3.60	22:58	6:22	33	8:07	33	8:07
Wechsel	1.20	6:59	5:49	22	1:48	22	1:48	4.80	29:57	6:14	30	9:55	30	9:55
□□	1.20	6:18	5:15	24	1:25	24	1:25	6.00	36:15	6:02	30	11:20	30	11:20