



# 6. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 30.05.2018

□□□□

## LaufbANDREbellen

□□: LaufbANDREbellen

□□: 25

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 32:43

□□: 11.00 km/h

□□□□: 5:27 min/km

□□□□□: 14 (of 35)

□□□□□□: 26:00

□□□□□: 14(of 35)

□□□□□□□: 26:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	5:26	4:31	9	0:43	9	0:43	1.20	5:26	4:31	9	0:43	9	0:43
Wechsel	1.20	8:24	7:00	31	3:14	31	3:14	2.40	13:50	5:45	22	3:46	22	3:46
Wechsel	1.20	6:12	5:10	9	1:09	9	1:09	3.60	20:02	5:33	17	4:31	17	4:31
Wechsel	1.20	6:44	5:36	17	1:31	17	1:31	4.80	26:46	5:34	17	6:02	17	6:02
□□	1.20	5:57	4:57	15	1:17	15	1:17	6.00	32:43	5:27	14	6:43	14	6:43