



6. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 30.05.2018

□□□□

Alteburglauftreff Arnstadt

□□: Alteburglauftreff Arnstadt

□□: 4

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 32:55

□□: 10.94 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□□□□: 16 (of 35)

□□□□□□: 26:00

□□□□□: 16(of 35)

□□□□□□□: 26:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	5:41	4:44	14	0:58	14	0:58	1.20	5:41	4:44	14	0:58	14	0:58
Wechsel	1.20	6:57	5:47	21	1:47	21	1:47	2.40	12:38	5:15	12	2:34	12	2:34
Wechsel	1.20	6:43	5:35	16	1:40	16	1:40	3.60	19:21	5:22	14	3:50	14	3:50
Wechsel	1.20	7:10	5:58	27	1:57	27	1:57	4.80	26:31	5:31	15	5:47	15	5:47
□□	1.20	6:24	5:20	21	1:44	21	1:44	6.00	32:55	5:29	16	6:55	16	6:55