



6. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 30.05.2018

□□□□

Arnstadt läuft 3

□□: Arnstadt läuft 3

□□: 35

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 34:36

□□: 10.40 km/h

□□□□: 5:46 min/km

□□□□□: 20 (of 35)

□□□□□□: 26:00

□□□□□: 20(of 35)

□□□□□□□: 26:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	7:35	6:19	28	2:52	28	2:52	1.20	7:35	6:19	28	2:52	28	2:52
Wechsel	1.20	7:04	5:53	22	1:54	22	1:54	2.40	14:39	6:06	24	4:35	24	4:35
Wechsel	1.20	6:22	5:18	10	1:19	10	1:19	3.60	21:01	5:50	21	5:30	21	5:30
Wechsel	1.20	6:44	5:36	17	1:31	17	1:31	4.80	27:45	5:46	20	7:01	20	7:01
□□	1.20	6:51	5:42	27	2:11	27	2:11	6.00	34:36	5:46	20	8:36	20	8:36