



6. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 30.05.2018

□□□□

Arnstadt läuft 1

□□: Arnstadt läuft 1

□□: 5

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 35:52

□□: 10.04 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□□□□: 24 (of 35)

□□□□□□: 26:00

□□□□□: 24(of 35)

□□□□□□□: 26:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	4:55	4:05	4	0:12	4	0:12	1.20	4:55	4:05	4	0:12	4	0:12
Wechsel	1.20	6:27	5:22	11	1:17	11	1:17	2.40	11:22	4:44	5	1:18	5	1:18
Wechsel	1.20	8:27	7:02	35	3:24	35	3:24	3.60	19:49	5:30	15	4:18	15	4:18
Wechsel	1.20	6:35	5:29	15	1:22	15	1:22	4.80	26:24	5:30	14	5:40	14	5:40
□□	1.20	9:28	7:53	34	4:48	34	4:48	6.00	35:52	5:58	24	9:52	24	9:52