



6. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 30.05.2018

□□□□

Arnstadt läuft 2

□□: Arnstadt läuft 2

□□: 6

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 38:28

□□: 9.36 km/h

□□□□: 6:25 min/km

□□□□□: 31 (of 35)

□□□□□□: 26:00

□□□□□: 31(of 35)

□□□□□□□: 26:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	8:43	7:15	32	4:00	32	4:00	1.20	8:43	7:15	32	4:00	32	4:00
Wechsel	1.20	8:37	7:10	32	3:27	32	3:27	2.40	17:20	7:13	32	7:16	32	7:16
Wechsel	1.20	7:43	6:25	29	2:40	29	2:40	3.60	25:03	6:57	32	9:32	32	9:32
Wechsel	1.20	6:59	5:49	25	1:46	25	1:46	4.80	32:02	6:40	32	11:18	32	11:18
□□	1.20	6:26	5:21	22	1:46	22	1:46	6.00	38:28	6:24	31	12:28	31	12:28