



# 7. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 22.05.2019

□□□□

## Hammereckis

□□: Hammereckis

□□: 1

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 31:06

□□: 11.58 km/h

□□□□: 5:11 min/km

□□□□□: 11 (of 43)

□□□□□□: 25:59

□□□□□: 11(of 43)

□□□□□□□: 25:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	5:27	4:32	12	1:01	12	1:01	1.20	5:27	4:32	12	1:01	12	1:01
Wechsel	1.20	5:59	4:59	9	0:45	9	0:45	2.40	11:26	4:45	9	1:46	9	1:46
Wechsel	1.20	6:25	5:20	12	1:15	12	1:15	3.60	17:51	4:57	8	2:09	8	2:09
Wechsel	1.20	5:40	4:43	5	1:07	5	1:07	4.80	23:31	4:53	7	2:43	7	2:43
□□	1.20	7:35	6:19	41	2:26	41	2:26	6.00	31:06	5:11	11	5:07	11	5:07