



7. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 22.05.2019

□□□□

Gymnasium MELISSANTES Arnstadt Lehrerstaffel

□□: Gymnasium MELISSANTES Arnstadt Lehrerstaffel □□: 10.91 km/h

□□: 5 □□□□: 5:30 min/km

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□□: 18 (of 43)

□□□□□□: 25:59

□□□□:

□□□□□: 18(of 43)

Staffel

□□□□□□: 25:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	6:49	5:40	31	2:23	31	2:23	1.20	6:49	5:40	31	2:23	31	2:23
Wechsel	1.20	5:45	4:47	8	0:31	8	0:31	2.40	12:34	5:14	15	2:54	15	2:54
Wechsel	1.20	7:01	5:50	22	1:51	22	1:51	3.60	19:35	5:26	13	3:53	13	3:53
Wechsel	1.20	6:48	5:40	24	2:15	24	2:15	4.80	26:23	5:29	15	5:35	15	5:35
□□	1.20	6:36	5:30	31	1:27	31	1:27	6.00	32:59	5:29	18	7:00	18	7:00