



7. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 22.05.2019

□□□□

Liberales Laufteam

□□: Liberales Laufteam

□□: 44

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 33:14

□□: 10.83 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□□□□: 20 (of 43)

□□□□□□: 25:59

□□□□□: 20(of 43)

□□□□□□□: 25:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	5:39	4:42	13	1:13	13	1:13	1.20	5:39	4:42	13	1:13	13	1:13
Wechsel	1.20	6:28	5:23	15	1:14	15	1:14	2.40	12:07	5:02	12	2:27	12	2:27
Wechsel	1.20	8:34	7:08	40	3:24	40	3:24	3.60	20:41	5:44	25	4:59	25	4:59
Wechsel	1.20	6:09	5:07	11	1:36	11	1:36	4.80	26:50	5:35	16	6:02	16	6:02
□□	1.20	6:24	5:20	23	1:15	23	1:15	6.00	33:14	5:32	20	7:15	20	7:15