



7. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 22.05.2019

□□□□

Lauftreff -Mädels

□□: Lauftreff -Mädels

□□: 6

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 34:19

□□: 10.49 km/h

□□□□: 5:43 min/km

□□□□□: 26 (of 43)

□□□□□□: 25:59

□□□□□: 26(of 43)

□□□□□□□: 25:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	6:27	5:22	23	2:01	23	2:01	1.20	6:27	5:22	23	2:01	23	2:01
Wechsel	1.20	7:37	6:20	30	2:23	30	2:23	2.40	14:04	5:51	27	4:24	27	4:24
Wechsel	1.20	6:59	5:49	20	1:49	20	1:49	3.60	21:03	5:50	27	5:21	27	5:21
Wechsel	1.20	6:43	5:35	19	2:10	19	2:10	4.80	27:46	5:47	25	6:58	25	6:58
□□	1.20	6:33	5:27	30	1:24	30	1:24	6.00	34:19	5:43	26	8:20	26	8:20