



7. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 22.05.2019

□□□□

Staffelokokken

□□: Staffelokokken

□□: 20

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 29:25

□□: 12.24 km/h

□□□□: 4:54 min/km

□□□□□: 6 (of 43)

□□□□□□: 25:59

□□□□□: 6(of 43)

□□□□□□□: 25:59

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □□□ | □□ □□□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □□□ | □□ □□□ |
|---------|----------|----------|--------------|---------|---------|-----------|-----------|------|-------|------|---------|---------|-----------|-----------|
| Wechsel | 1.20 | 5:04 | 4:13 | 5 | 0:38 | 5 | 0:38 | 1.20 | 5:04 | 4:13 | 5 | 0:38 | 5 | 0:38 |
| Wechsel | 1.20 | 5:32 | 4:36 | 5 | 0:18 | 5 | 0:18 | 2.40 | 10:36 | 4:25 | 4 | 0:56 | 4 | 0:56 |
| Wechsel | 1.20 | 6:22 | 5:18 | 11 | 1:12 | 11 | 1:12 | 3.60 | 16:58 | 4:42 | 6 | 1:16 | 6 | 1:16 |
| Wechsel | 1.20 | 6:44 | 5:36 | 20 | 2:11 | 20 | 2:11 | 4.80 | 23:42 | 4:56 | 8 | 2:54 | 8 | 2:54 |
| □□ | 1.20 | 5:43 | 4:45 | 12 | 0:34 | 12 | 0:34 | 6.00 | 29:25 | 4:54 | 6 | 3:26 | 6 | 3:26 |