



7. Arnstädter Alteburgstaffel
 Arnstadt / 22.05.2019

□□□□

SG Motor Arnstadt Handball

□□: SG Motor Arnstadt Handball
 □□: 36

□□: 6.00 km
 Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:
 Staffel

□□□: 29:36

□□: 12.16 km/h
 □□□□: 4:56 min/km

□□□□□: 7 (of 43)

□□□□□□: 25:59

□□□□□: 7(of 43)

□□□□□□□: 25:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	5:59	4:59	16	1:33	16	1:33	1.20	5:59	4:59	16	1:33	16	1:33
Wechsel	1.20	5:44	4:46	7	0:30	7	0:30	2.40	11:43	4:52	10	2:03	10	2:03
Wechsel	1.20	5:10	4:18	1	-	1	-	3.60	16:53	4:41	5	1:11	5	1:11
Wechsel	1.20	6:14	5:11	15	1:41	15	1:41	4.80	23:07	4:48	6	2:19	6	2:19
□□	1.20	6:29	5:24	28	1:20	28	1:20	6.00	29:36	4:56	7	3:37	7	3:37