



7. Arnstädter Alteburgstaffel

Arnstadt / 22.05.2019

□□□□

Thales Laufgruppe

□□: Thales Laufgruppe

□□: 10

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 29:58

□□: 12.01 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□: 8 (of 43)

□□□□□□: 25:59

□□□□□: 8(of 43)

□□□□□□□: 25:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	5:10	4:18	7	0:44	7	0:44	1.20	5:10	4:18	7	0:44	7	0:44
Wechsel	1.20	6:12	5:10	12	0:58	12	0:58	2.40	11:22	4:44	8	1:42	8	1:42
Wechsel	1.20	7:10	5:58	27	2:00	27	2:00	3.60	18:32	5:08	10	2:50	10	2:50
Wechsel	1.20	6:03	5:02	9	1:30	9	1:30	4.80	24:35	5:07	9	3:47	9	3:47
□□	1.20	5:23	4:29	8	0:14	8	0:14	6.00	29:58	4:59	8	3:59	8	3:59