



8. Arnstädter Alteburgstaffellauf

Arnstadt / 25.05.2022

□□□□

Alteburg Lauftreff ohne Manfred

□□□: 30:08

□□: Alteburg Lauftreff ohne Manfred

□□: 11.95 km/h

□□: 31

□□□□: 05:01 min/km

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□□: 5 (of 32)

□□□□□□: 28:28

□□□□:

□□□□□: 5(of 32)

Staffel

□□□□□□: 28:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	4:48	4:00	2	0:39	2	0:39	1.20	4:48	4:00	2	0:39	2	0:39
Wechsel	1.20	6:22	5:18	6	1:12	6	1:12	2.40	11:10	4:39	2	1:08	2	1:08
Wechsel	1.20	7:08	5:56	16	1:33	16	1:33	3.60	18:18	5:05	5	2:27	5	2:27
Wechsel	1.20	6:33	5:27	11	1:11	11	1:11	4.80	24:51	5:10	5	2:21	5	2:21
□□	1.20	5:17	4:24	1	-	1	-	6.00	30:08	5:01	5	1:40	5	1:40