



9. Arnstädter Alteburgstaffellauf

Arnstadt / 17.05.2023

□□□□

RSV Adler Arnstadt e.V. - die jungen Adler 2:31

□□: RSV Adler Arnstadt e.V. - die jungen Adler 2 □□: 10.43 km/h
□□: 15 □□□□: 5:45 min/km

□□: 6.00 km
Staffel 5 x 1,2 km

□□□□□: 17 (of 26)

□□□□□□: 25:51

□□□□:

□□□□□: 17(of 26)

Staffel

□□□□□□: 25:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	5:20	4:26	6	0:48	6	0:48	1.20	5:20	4:26	6	0:48	6	0:48
Wechsel	1.20	6:02	5:01	4	0:41	4	0:41	2.40	11:22	4:44	5	1:29	5	1:29
Wechsel	1.20	7:16	6:03	17	1:41	17	1:41	3.60	18:38	5:10	8	3:10	8	3:10
Wechsel	1.20	7:18	6:04	13	2:08	13	2:08	4.80	25:56	5:24	10	5:18	10	5:18
□□	1.20	8:35	7:09	23	3:22	23	3:22	6.00	34:31	5:45	17	8:40	17	8:40