



# 9. Arnstädter Alteburgstaffellauf

Arnstadt / 17.05.2023

□□□□

## BGM-Auswahl

□□: BGM-Auswahl

□□: 2

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 37:34

□□: 9.58 km/h

□□□□: 6:16 min/km

□□□□□: 22 (of 26)

□□□□□□: 25:51

□□□□□: 22(of 26)

□□□□□□□: 25:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	6:44	5:36	21	2:12	21	2:12	1.20	6:44	5:36	21	2:12	21	2:12
Wechsel	1.20	6:50	5:41	14	1:29	14	1:29	2.40	13:34	5:39	17	3:41	17	3:41
Wechsel	1.20	7:14	6:01	16	1:39	16	1:39	3.60	20:48	5:46	18	5:20	18	5:20
Wechsel	1.20	8:52	7:23	24	3:42	24	3:42	4.80	29:40	6:10	20	9:02	20	9:02
□□	1.20	7:54	6:35	22	2:41	22	2:41	6.00	37:34	6:15	22	11:43	22	11:43