



9. Arnstädter Alteburgstaffellauf

Arnstadt / 17.05.2023

□□□□

HSG IIm-Kreis Jugend

□□: HSG IIm-Kreis Jugend

□□: 7

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 29:27

□□: 12.22 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□: 3 (of 26)

□□□□□□: 25:51

□□□□□: 3(of 26)

□□□□□□□: 25:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	4:57	4:07	3	0:25	3	0:25	1.20	4:57	4:07	3	0:25	3	0:25
Wechsel	1.20	5:57	4:57	3	0:36	3	0:36	2.40	10:54	4:32	3	1:01	3	1:01
Wechsel	1.20	6:45	5:37	15	1:10	15	1:10	3.60	17:39	4:54	4	2:11	4	2:11
Wechsel	1.20	6:25	5:20	7	1:15	7	1:15	4.80	24:04	5:00	4	3:26	4	3:26
□□	1.20	5:23	4:29	2	0:10	2	0:10	6.00	29:27	4:54	3	3:36	3	3:36