



9. Arnstädter Alteburgstaffellauf

Arnstadt / 17.05.2023

□□□□

RSV Adler Arnstadt e.V. - die großen Adler 29:43

□□: RSV Adler Arnstadt e.V. - die großen Adler

□□: 12.11 km/h

□□: 13

□□□□: 4:57 min/km

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□□: 4 (of 26)

□□□□□□: 25:51

□□□□:

□□□□□: 4(of 26)

Staffel

□□□□□□: 25:51

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □□□ | □□ □□□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □□□ | □□ □□□ |
|---------|----------|----------|--------------|---------|---------|-----------|-----------|------|-------|------|---------|---------|-----------|-----------|
| Wechsel | 1.20 | 5:04 | 4:13 | 5 | 0:32 | 5 | 0:32 | 1.20 | 5:04 | 4:13 | 5 | 0:32 | 5 | 0:32 |
| Wechsel | 1.20 | 6:13 | 5:10 | 5 | 0:52 | 5 | 0:52 | 2.40 | 11:17 | 4:42 | 4 | 1:24 | 4 | 1:24 |
| Wechsel | 1.20 | 6:13 | 5:10 | 5 | 0:38 | 5 | 0:38 | 3.60 | 17:30 | 4:51 | 3 | 2:02 | 3 | 2:02 |
| Wechsel | 1.20 | 6:47 | 5:39 | 11 | 1:37 | 11 | 1:37 | 4.80 | 24:17 | 5:03 | 5 | 3:39 | 5 | 3:39 |
| □□ | 1.20 | 5:26 | 4:31 | 3 | 0:13 | 3 | 0:13 | 6.00 | 29:43 | 4:57 | 4 | 3:52 | 4 | 3:52 |