



9. Arnstädter Alteburgstaffellauf

Arnstadt / 17.05.2023

□□□□

Hammereckis

□□: Hammereckis

□□: 6

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 32:26

□□: 11.10 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□: 9 (of 26)

□□□□□□: 25:51

□□□□□: 9(of 26)

□□□□□□□: 25:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	5:35	4:39	10	1:03	10	1:03	1.20	5:35	4:39	10	1:03	10	1:03
Wechsel	1.20	6:45	5:37	13	1:24	13	1:24	2.40	12:20	5:08	9	2:27	9	2:27
Wechsel	1.20	6:26	5:21	7	0:51	7	0:51	3.60	18:46	5:12	11	3:18	11	3:18
Wechsel	1.20	7:28	6:13	17	2:18	17	2:18	4.80	26:14	5:27	12	5:36	12	5:36
□□	1.20	6:12	5:10	10	0:59	10	0:59	6.00	32:26	5:24	9	6:35	9	6:35