



10. Arnstädter Alteburgstaffellauf

Arnstadt / 29.05.2024

□□□□

Alteburglauftreff

□□: Alteburglauftreff

□□: 3

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 31:34

□□: 11.40 km/h

□□□□: 5:15 min/km

□□□□□: 10 (of 30)

□□□□□□: 25:45

□□□□□: 10(of 30)

□□□□□□□: 25:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	5:48	4:49	8	1:38	8	1:38	1.20	5:48	4:49	8	1:38	8	1:38
Wechsel	1.20	6:30	5:25	9	2:03	9	2:03	2.40	12:18	5:07	10	3:41	10	3:41
Wechsel	1.20	6:49	5:40	14	2:00	14	2:00	3.60	19:07	5:18	10	5:41	10	5:41
Wechsel	1.20	5:51	4:52	6	0:28	6	0:28	4.80	24:58	5:12	9	5:28	9	5:28
□□	1.20	6:36	5:30	17	1:52	17	1:52	6.00	31:34	5:15	10	5:49	10	5:49