



10. Arnstädter Alteburgstaffellauf

Arnstadt / 29.05.2024

□□□□

Marienstift Arnstadt Staffel 3

□□□: 34:32

□□: 23

□□: 10.42 km/h

□□□□: 5:45 min/km

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□□: 14 (of 30)

□□□□□□: 25:45

□□□□:

□□□□□: 14(of 30)

Staffel

□□□□□□: 25:45

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □□□ | □□ □□□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □□□ | □□ □□□ |
|---------|----------|----------|--------------|---------|---------|-----------|-----------|------|-------|------|---------|---------|-----------|-----------|
| Wechsel | 1.20 | 6:24 | 5:20 | 15 | 2:14 | 15 | 2:14 | 1.20 | 6:24 | 5:20 | 15 | 2:14 | 15 | 2:14 |
| Wechsel | 1.20 | 6:16 | 5:13 | 5 | 1:49 | 5 | 1:49 | 2.40 | 12:40 | 5:16 | 11 | 4:03 | 11 | 4:03 |
| Wechsel | 1.20 | 7:28 | 6:13 | 21 | 2:39 | 21 | 2:39 | 3.60 | 20:08 | 5:35 | 12 | 6:42 | 12 | 6:42 |
| Wechsel | 1.20 | 6:54 | 5:45 | 15 | 1:31 | 15 | 1:31 | 4.80 | 27:02 | 5:37 | 12 | 7:32 | 12 | 7:32 |
| □□ | 1.20 | 7:30 | 6:15 | 26 | 2:46 | 26 | 2:46 | 6.00 | 34:32 | 5:45 | 14 | 8:47 | 14 | 8:47 |