



10. Arnstädter Alteburgstaffellauf

Arnstadt / 29.05.2024

□□□□

Liberales Laufteam

□□□: 34:40

□□: 31

□□: 10.38 km/h

□□□□: 5:46 min/km

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□□: 15 (of 30)

□□□□□□: 25:45

□□□□:

□□□□□: 15(of 30)

Staffel

□□□□□□: 25:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	6:42	5:35	18	2:32	18	2:32	1.20	6:42	5:35	18	2:32	18	2:32
Wechsel	1.20	8:30	7:05	24	4:03	24	4:03	2.40	15:12	6:19	21	6:35	21	6:35
Wechsel	1.20	6:55	5:45	15	2:06	15	2:06	3.60	22:07	6:08	17	8:41	17	8:41
Wechsel	1.20	6:14	5:11	12	0:51	12	0:51	4.80	28:21	5:54	16	8:51	16	8:51
□□	1.20	6:19	5:15	13	1:35	13	1:35	6.00	34:40	5:46	15	8:55	15	8:55