



10. Arnstädter Alteburgstaffellauf

Arnstadt / 29.05.2024

□□□□

Arnstädter Sport- und Freizeitbad

□□□: 35:06

□□: 4

□□: 10.26 km/h

□□□□: 5:51 min/km

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□□: 16 (of 30)

□□□□□□: 25:45

□□□□:

□□□□□: 16(of 30)

Staffel

□□□□□□: 25:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	7:58	6:38	25	3:48	25	3:48	1.20	7:58	6:38	25	3:48	25	3:48
Wechsel	1.20	7:23	6:09	19	2:56	19	2:56	2.40	15:21	6:23	22	6:44	22	6:44
Wechsel	1.20	6:56	5:46	16	2:07	16	2:07	3.60	22:17	6:11	19	8:51	19	8:51
Wechsel	1.20	5:57	4:57	8	0:34	8	0:34	4.80	28:14	5:52	15	8:44	15	8:44
□□	1.20	6:52	5:43	20	2:08	20	2:08	6.00	35:06	5:51	16	9:21	16	9:21