



10. Arnstädter Alteburgstaffellauf

Arnstadt / 29.05.2024

□□□□

Setzeclub

□□□: 36:20

□□: 26

□□: 9.91 km/h

□□□□: 6:03 min/km

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□□: 20 (of 30)

□□□□□□: 25:45

□□□□:

□□□□□: 20(of 30)

Staffel

□□□□□□: 25:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	8:03	6:42	27	3:53	27	3:53	1.20	8:03	6:42	27	3:53	27	3:53
Wechsel	1.20	6:31	5:25	10	2:04	10	2:04	2.40	14:34	6:04	19	5:57	19	5:57
Wechsel	1.20	8:47	7:19	27	3:58	27	3:58	3.60	23:21	6:29	21	9:55	21	9:55
Wechsel	1.20	6:02	5:01	9	0:39	9	0:39	4.80	29:23	6:07	19	9:53	19	9:53
□□	1.20	6:57	5:47	22	2:13	22	2:13	6.00	36:20	6:03	20	10:35	20	10:35