



10. Arnstädter Alteburgstaffellauf

Arnstadt / 29.05.2024

□□□□

i ♥ Love HNO

□□: Ilm-Kreis-Kliniken Arnstadt-Ilmenau gGmbH

□□: 14

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 38:48

□□: 9.28 km/h

□□□□: 6:27 min/km

□□□□□: 25 (of 30)

□□□□□□: 25:45

□□□□□: 25(of 30)

□□□□□□□: 25:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	6:40	5:33	17	2:30	17	2:30	1.20	6:40	5:33	17	2:30	17	2:30
Wechsel	1.20	10:42	8:54	30	6:15	30	6:15	2.40	17:22	7:14	28	8:45	28	8:45
Wechsel	1.20	7:27	6:12	19	2:38	19	2:38	3.60	24:49	6:53	27	11:23	27	11:23
Wechsel	1.20	7:35	6:19	18	2:12	18	2:12	4.80	32:24	6:45	25	12:54	25	12:54
□□	1.20	6:24	5:20	14	1:40	14	1:40	6.00	38:48	6:27	25	13:03	25	13:03