



10. Arnstädter Alteburgstaffellauf

Arnstadt / 29.05.2024

□□□□

Wonneproppen

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

□□: 30

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 45:51

□□: 7.85 km/h

□□□□: 7:38 min/km

□□□□□: 28 (of 30)

□□□□□□: 25:45

□□□□□: 28(of 30)

□□□□□□□: 25:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	8:23	6:59	28	4:13	28	4:13	1.20	8:23	6:59	28	4:13	28	4:13
Wechsel	1.20	10:22	8:38	28	5:55	28	5:55	2.40	18:45	7:48	30	10:08	30	10:08
Wechsel	1.20	8:58	7:28	28	4:09	28	4:09	3.60	27:43	7:41	29	14:17	29	14:17
Wechsel	1.20	8:42	7:15	27	3:19	27	3:19	4.80	36:25	7:35	28	16:55	28	16:55
□□	1.20	9:26	7:51	29	4:42	29	4:42	6.00	45:51	7:38	28	20:06	28	20:06