



10. Arnstädter Alteburgstaffellauf

Arnstadt / 29.05.2024

□□□□

HSG Ilm-Kreis II

□□: HSG Ilm-Kreis II

□□: 13

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 28:27

□□: 12.65 km/h

□□□□: 4:44 min/km

□□□□□: 3 (of 30)

□□□□□□: 25:45

□□□□□: 3(of 30)

□□□□□□□: 25:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	5:10	4:18	4	1:00	4	1:00	1.20	5:10	4:18	4	1:00	4	1:00
Wechsel	1.20	5:28	4:33	2	1:01	2	1:01	2.40	10:38	4:25	2	2:01	2	2:01
Wechsel	1.20	5:49	4:50	4	1:00	4	1:00	3.60	16:27	4:34	2	3:01	2	3:01
Wechsel	1.20	6:18	5:15	13	0:55	13	0:55	4.80	22:45	4:44	3	3:15	3	3:15
□□	1.20	5:42	4:45	6	0:58	6	0:58	6.00	28:27	4:44	3	2:42	3	2:42