



10. Arnstädter Alteburgstaffellauf

Arnstadt / 29.05.2024

□□□□

HSG Ilm-Kreis F-Jugend

□□: SG Motor Arnstadt

□□: 12

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 29:41

□□: 12.13 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□: 7 (of 30)

□□□□□□: 25:45

□□□□□: 7(of 30)

□□□□□□□: 25:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	5:13	4:20	5	1:03	5	1:03	1.20	5:13	4:20	5	1:03	5	1:03
Wechsel	1.20	6:28	5:23	7	2:01	7	2:01	2.40	11:41	4:52	6	3:04	6	3:04
Wechsel	1.20	6:06	5:04	6	1:17	6	1:17	3.60	17:47	4:56	5	4:21	5	4:21
Wechsel	1.20	5:50	4:51	5	0:27	5	0:27	4.80	23:37	4:55	6	4:07	6	4:07
□□	1.20	6:04	5:03	10	1:20	10	1:20	6.00	29:41	4:56	7	3:56	7	3:56