



10. Arnstädter Alteburgstaffellauf

Arnstadt / 29.05.2024

□□□□

HSG IIm-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 |