



10. Arnstädter Alteburgstaffellauf

Arnstadt / 29.05.2024

□□□□

little runners

□□: LSV Lok Arnstadt

□□: 20

□□: 6.00 km

Staffel 5 x 1,2 km

□□□□:

Staffel

□□□: 30:44

□□: 11.71 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□: 8 (of 30)

□□□□□□: 25:45

□□□□□: 8(of 30)

□□□□□□□: 25:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Wechsel	1.20	5:51	4:52	9	1:41	9	1:41	1.20	5:51	4:52	9	1:41	9	1:41
Wechsel	1.20	6:17	5:14	6	1:50	6	1:50	2.40	12:08	5:03	8	3:31	8	3:31
Wechsel	1.20	6:19	5:15	10	1:30	10	1:30	3.60	18:27	5:07	8	5:01	8	5:01
Wechsel	1.20	6:02	5:01	9	0:39	9	0:39	4.80	24:29	5:06	8	4:59	8	4:59
□□	1.20	6:15	5:12	11	1:31	11	1:31	6.00	30:44	5:07	8	4:59	8	4:59