

Mittel

3. Cuplauf 2012				
Mittel	5.7 km	45 m		
1 31	~		<	
2 58	~ ~	Y		
3 33	~	Y		
4 35	~ /	Y		
5 39	~	Y		
6 44	•		Q	
7 43	~		<	
8 59	•		o	
9 44	•		Q	

10 41	~	Y		
11 50	~	X		
12 52	U - 4/3			
13 53	↘ J			
14 56	■		o	
○ --- 160 m --- ⊗				

Mittwochstraining
11. Juni 2012-
3. Cuplauf

WKZ