



22. Arnstädter Citylauf
 Arnstadt / 28.04.2012

□□□□

Trautmann, Andrea

□□: sunways

□□: 205

□□: 5.00 km

sunways 5-km-Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 30:14

□□: 9.92 km/h

□□□□: 06:03 min/km

□□□□□/□□□: 56 (of 76)

□□□□□/□: 19 (of 31)

□□□□□□: 19:17

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 30:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.44	2:30	5:40	3	0:26	21	0:58	0.44	2:30	5:40	1	-	13	0:21
□□ 2	2.08	11:49	5:40	1	-	18	4:00	2.52	14:19	5:40	1	-	12	0:15
□□ 3	2.08	13:19	6:24	1	-	17	5:03	4.60	27:38	6:00	1	-	11	1:52
□□□ □□	0.41	2:36	6:20	1	-	19	1:00	5.00	30:14	6:02	1	-	19	10:57