



# 25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

## Detailauswertung

**Kosmetschke, Ralf**

Verein: Team Formtief

Startnummer: 144

Strecke: 5,00 km

n3 5-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 27:53**

Geschwindigkeit: 10,76 km/h

Laufleistung: 5:35 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 33 (von 58)

Strecken-Platzierung/Männer: 26 (von 39)

Bestzeit der Strecke: 17:32

Kategorie-Platzierung: 6(von 10)

Bestzeit in der Kategorie: 17:32

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde 1	1,38	6:54	5:00	6	2:14	29	2:14	1,38	6:54	5:00	6	2:14	29	2:14
Runde 2	2,34	13:20	5:41	6	5:06	26	5:27	3,72	20:14	5:26	6	7:20	27	7:20
Letzte Runde Ziel	1,28	7:39	5:58	5	3:01	22	3:01	5,00	27:53	5:34	6	10:21	26	10:21