



26. Arnstädter Citylauf  
Arnstadt / 30.04.2016

Detailauswertung

Kosmetschake, Ralf

Verein: kirmes Eischleben  
Startnummer: 147

Strecke: 5,00 km  
n3 5-km-Lauf

Kategorie:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 28:49

Geschwindigkeit: 10,41 km/h  
Laufleistung: 5:46 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 34 (von 56)  
Strecken-Platzierung/Männer: 27 (von 36)  
Bestzeit der Strecke: 19:26

Kategorie-Platzierung: 3(von 6)  
Bestzeit in der Kategorie: 19:26

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	7:24	5:21	5	1:59	31	2:00	1,38	7:24	5:21	5	1:59	31	2:00
Runde 2	2,34	13:46	5:52	3	4:34	26	4:34	3,72	21:10	5:41	3	6:33	29	6:33
Letzte Runde Ziel	1,28	7:39	5:58	3	2:50	26	2:50	5,00	28:49	5:45	3	9:23	27	9:23