



25. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 25.04.2015

□□□□

Kosmetschke, Ralf

□□: Team Formtief

□□: 144

□□: 5.00 km

n3 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 27:53

□□: 10.76 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 33 (of 58)

□□□□□/□: 26 (of 39)

□□□□□□: 17:32

□□□□□: 6(of 10)

□□□□□□□: 17:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 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
□□ 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
□□□ 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