



26. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 30.04.2016

□□□□

Kosmetschake, Ralf

□□: kirmes Eischleben

□□: 147

□□: 5.00 km

n3 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 28:49

□□: 10.41 km/h

□□□□: 5:46 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 56)

□□□□□/□: 27 (of 36)

□□□□□□: 19:26

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 19:26

□□□□

□□□□

□□□

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