



# 28. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2018

□□□□

**Jahn, Mirko**

□□: SSV Erfurt Nord

□□: 136

□□: 5.00 km

Die Schwenninger Krankenkasse 5-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 23:22

□□: 12.84 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 41)

□□□□□/□: 11 (of 29)

□□□□□□: 16:43

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 23:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	1.38	6:04	4:23	1	-	14	1:38	1.38	6:04	4:23	1	-	14	1:38
□□ 2	2.34	11:13	4:47	1	-	10	3:16	3.72	17:17	4:38	1	-	12	4:54
□□□ Ziel	1.28	6:05	4:45	1	-	10	1:45	5.00	23:22	4:40	1	-	11	6:39