



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

Detailauswertung

Pawlik, Gerd

Verein: Pawliks Lauffamily

Startnummer: 181

Strecke: 10,00 km

10-km-Lauf

Kategorie:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

Gesamt-Zeit: 56:20

Geschwindigkeit: 10,65 km/h

Laufleistung: 5:38 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 53 (von 68)

Strecken-Platzierung/Männer: 43 (von 52)

Bestzeit der Strecke: 36:20

Kategorie-Platzierung: 3(von 3)

Bestzeit in der Kategorie: 46:20

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Runde 1	1,67	8:30	5:05	3	1:35	46	2:52	1,67	8:30	5:05	3	1:35	46	2:52
Runde 2	2,35	13:08	5:35	3	2:25	44	4:26	4,02	21:38	5:22	3	4:00	45	7:18
Runde 3	2,35	13:33	5:45	3	2:35	44	4:53	6,37	35:11	5:31	3	6:35	45	12:11
Runde 4	2,35	13:48	5:52	3	2:22	44	5:06	8,72	48:59	5:37	3	8:57	45	17:17
Letzte Runde Ziel	1,28	7:21	5:44	3	1:03	42	2:43	10,00	56:20	5:38	3	10:00	43	20:00