



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Pawlik, Gerd

□□: Pawliks Lauffamily

□□: 181

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 56:20

□□: 10.65 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 53 (of 68)

□□□□□/□: 43 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 46:20

□□□□

□□□□

□□□

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