



31. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 29.04.2023

□□□□

Trux, Daniel

□□: TRCT Racing Team

□□: 192

□□: 10.00 km

10-km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 56:33

□□: 10.61 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 55 (of 68)

□□□□□/□: 45 (of 52)

□□□□□□: 36:20

□□□□□: 6(of 7)

□□□□□□□: 41:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	1.67	8:11	4:54	5	1:58	41	2:33	1.67	8:11	4:54	5	1:58	41	2:33
□□ 2	2.35	12:59	5:31	6	3:23	43	4:17	4.02	21:10	5:15	6	5:21	43	6:50
□□ 3	2.35	13:38	5:48	6	3:51	45	4:58	6.37	34:48	5:27	6	9:12	44	11:48
□□ 4	2.35	13:58	5:56	6	3:53	46	5:16	8.72	48:46	5:35	6	13:05	44	17:04
□□□ Ziel	1.28	7:47	6:04	6	2:17	44	3:09	10.00	56:33	5:39	6	15:22	45	20:13