



9. Nordhäuser Citylauf  
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Knopf, Stephan

□□□: 21:23

□□: 244

□□: 18.52 km/h

□□□□: 3:14 min/km

□□: 6.60 km

□□□□□/□□□: 2 (of 44)

2 Runden 6,6 km

□□□□□/□: 2 (of 36)

□□□□□□: 21:12

□□□□:

□□□□□: 1(of 3)

Senioren M30

□□□□□□□: 21:23

□□□□

□□□□

□□□

| □□□        | □□   | □□    | □□     | □□ | □□ | □□ | □□   | □□□  | □□□   | □□□    | □□ | □□ | □□ | □□   |
|------------|------|-------|--------|----|----|----|------|------|-------|--------|----|----|----|------|
|            | km   | □□    | min/km | -  | -  | □  | □    | km   | □□    | min/km | -  | -  | □  | □    |
| Rundenzeit | 3.30 | 10:39 | 3:13   | 1  | -  | 1  | -    | 3.30 | 10:39 | 3:13   | 1  | -  | 31 |      |
| □□         | 3.30 | 10:44 | 3:15   | 1  | -  | 2  | 0:26 | 6.60 | 21:23 | 3:14   | 1  | -  | 2  | 0:11 |