



9. Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Knopf, Stephan

□□: 244

□□: 6.60 km
 2 Runden 6,6 km

□□□□:
 Senioren M30

□□□: 21:23

□□: 16.84 km/h
 □□□□: 3:14 min/km

□□□□□/□□□: 2 (of 44)

□□□□□/□: 2 (of 36)

□□□□□□: 21:12

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 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