



9. Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Köppen, Klaus

□□: 225

□□: 6.60 km
 2 Runden 6,6 km

□□□□:
 Senioren M50

□□□: 30:17

□□: 13.08 km/h
 □□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 44)

□□□□□/□: 13 (of 36)

□□□□□□: 21:12

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 26:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	fehlt!	-	-	-	-	-	3.30	-	-	-	-	-	-
□□	3.30	30:17	9:10	4	17:01	32	19:59	6.60	30:17	4:35	3	4:05	13	9:05