



9. Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Kilias, Volker

□□: Hannover 96
 □□: 331

□□: 9.90 km
 3 Runden 9,9 km

□□□□:
 Senioren M50

□□□: 41:56

□□: 12.88 km/h
 □□□□: 4:14 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 78)

□□□□□/□: 29 (of 68)

□□□□□□: 31:53

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 39:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	13:34	4:06	3	0:30	26	2:41	3.30	13:34	4:06	2	0:30	34	
Rundenzeit	3.30	14:09	4:17	3	0:44	23	3:47	6.60	27:43	4:11	2	1:14	34	
□□	3.30	14:13	4:18	3	0:45	24	3:35	9.90	41:56	4:14	3	1:59	29	10:03