



# 9. Nordhäuser Citylauf

Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

## Knape, Karsten

□□: VG Nordhausen Salza

□□: 321

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M30

□□□: 42:54

□□: 13.85 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□□□□/□□□: 33 (of 78)

□□□□□/□: 31 (of 68)

□□□□□□: 31:53

□□□□□: 2(of 7)

□□□□□□□: 32:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	13:51	4:11	2	2:57	27	2:58	3.30	13:51	4:11	2	2:57	28	
Rundenzeit	3.30	14:20	4:20	2	3:42	26	3:58	6.60	28:11	4:16	2	6:39	28	
□□	3.30	14:43	4:27	3	4:03	29	4:05	9.90	42:54	4:19	2	10:42	31	11:01