



9. Nordhäuser Citylauf

Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Hentrich, Michael

□□: Team Hagentor

□□: 203

□□: 6.60 km

2 Runden 6,6 km

□□□□:

Senioren M40

□□□: 30:58

□□: 12.79 km/h

□□□□: 4:41 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 44)

□□□□□/□: 18 (of 36)

□□□□□□: 21:12

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 23:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	15:23	4:39	4	3:56	16	4:44	3.30	15:23	4:39	2	3:56	18	
□□	3.30	15:35	4:43	3	3:43	16	5:17	6.60	30:58	4:41	3	7:39	18	9:46