



9. Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Holzhausen, Hartmut

□□□: 34:18

□□: 233

□□: 10.50 km/h

□□□□: 5:12 min/km

□□: 6.60 km

□□□□□/□□□: 28 (of 44)

2 Runden 6,6 km

□□□□□/□: 28 (of 36)

□□□□□□: 21:12

□□□□:

□□□□□: 3(of 3)

Senioren M60

□□□□□□□: 31:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	16:09	4:53	3	0:39	23	5:30	3.30	16:09	4:53	1	-	1	-
□□	3.30	18:09	5:30	3	2:28	27	7:51	6.60	34:18	5:11	3	3:07	28	13:06