



9. Nordhäuser Citylauf  
 Nordhausen / 15.09.2013

0000

Krist, Josef

00: Nordhausen

00: 306

00: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

0000:

Senioren M40

000: 43:26

00: 12.43 km/h

0000: 4:23 min/km

00000/000: 34 (of 78)

00000/0: 32 (of 68)

000000: 31:53

00000: 7(of 11)

0000000: 35:40

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Rundenzeit	3.30	13:56	4:13	6	2:25	29	3:03	3.30	13:56	4:13	4	1:11	43	
Rundenzeit	3.30	14:21	4:20	6	2:22	27	3:59	6.60	28:17	4:17	4	2:35	46	
00	3.30	15:09	4:35	7	2:59	31	4:31	9.90	43:26	4:23	7	7:46	32	11:33