



9. Nordhäuser Citylauf  
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Hollmann, Ingo

□□: SV Blau-Weiss Wollersleben  
 □□: 327

□□: 9.90 km  
 3 Runden 9,9 km

□□□□:  
 Männer

□□□: 43:52

□□: 12.31 km/h  
 □□□□: 4:26 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 78)

□□□□□/□: 36 (of 68)

□□□□□□: 31:53

□□□□□: 7(of 16)

□□□□□□□: 31:53

□□□□

□□□□

□□□

| □□□        | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Rundenzeit | 3.30     | 13:05    | 3:57         | 5       | 2:12    | 16      | 2:12    | 3.30      | 13:05     | 3:57          | 5       | 1:01    | 49      |         |
| Rundenzeit | 3.30     | 15:09    | 4:35         | 6       | 4:47    | 33      | 4:47    | 6.60      | 28:14     | 4:16          | 5       | 3:39    | 49      |         |
| □□         | 3.30     | 15:38    | 4:44         | 8       | 5:00    | 35      | 5:00    | 9.90      | 43:52     | 4:25          | 7       | 11:59   | 36      | 11:59   |