



9. Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Ableidinger, Sabina

□□: Team Q

□□: 214

□□: 6.60 km

2 Runden 6,6 km

□□□□:

Seniorinnen W45

□□□: 40:34

□□: 8.87 km/h

□□□□: 6:09 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 44)

□□□□□/□: 8 (of 8)

□□□□□□: 34:20

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 34:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	20:18	6:09	3	3:41	6	3:41	3.30	20:18	6:09	1	-	3	2:16
□□	3.30	20:16	6:08	3	2:05	6	2:36	6.60	40:34	6:08	4	5:46	8	6:14