



9. Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Ausmeier, Denny

□□: 239

□□: 6.60 km
 2 Runden 6,6 km

□□□□:
 Senioren M35

□□□: 35:31

□□: 10.14 km/h
 □□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 33 (of 44)

□□□□□/□: 30 (of 36)

□□□□□□: 21:12

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 26:36

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|------------|------|-------|--------|----|------|----|------|------|-------|--------|----|------|----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| Rundenzeit | 3.30 | 17:09 | 5:11 | 4 | 3:52 | 27 | 6:30 | 3.30 | 17:09 | 5:11 | 3 | 3:52 | 15 | 1:00 |
| □□ | 3.30 | 18:22 | 5:33 | 4 | 5:03 | 28 | 8:04 | 6.60 | 35:31 | 5:22 | 5 | 8:55 | 30 | 14:19 |