



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	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ 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