



9. Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Ausmeier, Denny

□□: 239

□□: 6.60 km
 2 Runden 6,6 km

□□□□:
 Senioren M35

□□□: 35:31

□□: 11.15 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