



9. Nordhäuser Citylauf

Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Heise, Rüdiger

□□: Sondershausen

□□: 209

□□: 6.60 km

2 Runden 6,6 km

□□□□:

Senioren M60

□□□: 31:29

□□: 11.43 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 44)

□□□□□/□: 23 (of 36)

□□□□□□: 21:12

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 31:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	15:35	4:43	2	0:05	20	4:56	3.30	15:35	4:43	2			14
□□	3.30	15:54	4:49	2	0:13	19	5:36	6.60	31:29	4:46	2	0:18	23	10:17