



9. Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Kopf, Bernd

□□: FF Wülfingerode

□□: 218

□□: 6.60 km

2 Runden 6,6 km

□□□□:

Senioren M60

□□□: 31:11

□□: 11.54 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 21 (of 44)

□□□□□/□: 21 (of 36)

□□□□□□: 21:12

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 31:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	15:30	4:41	1	-	19	4:51	3.30	15:30	4:41	3	-	12	
□□	3.30	15:41	4:45	1	-	18	5:23	6.60	31:11	4:43	1	-	21	9:59