



9. Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Ableidinger, Michael

□□: Team Q

□□: 215

□□: 6.60 km

2 Runden 6,6 km

□□□□:

Männer

□□□: 32:13

□□: 11.17 km/h

□□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 44)

□□□□□/□: 25 (of 36)

□□□□□□: 21:12

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 27:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	15:40	4:44	2	1:44	21	5:01	3.30	15:40	4:44	3	1:44	8	
□□	3.30	16:33	5:00	2	3:07	24	6:15	6.60	32:13	4:52	2	4:51	25	11:01