



9. Nordhäuser Citylauf  
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Hasenstein, Mario

□□□: 38:29

□□: 378

□□: 14.03 km/h

□□□□: 3:53 min/km

□□: 9.90 km

□□□□□/□□□: 11 (of 78)

3 Runden 9,9 km

□□□□□/□: 11 (of 68)

□□□□□□: 31:53

□□□□:

□□□□□: 2(of 10)

Senioren M45

□□□□□□□: 38:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	12:36	3:49	2	0:05	10	1:43	3.30	12:36	3:49	7			53
Rundenzeit	3.30	13:02	3:56	3	0:20	11	2:40	6.60	25:38	3:53	7			53
□□	3.30	12:51	3:53	1	-	7	2:13	9.90	38:29	3:53	2	0:14	11	6:36