



9. Nordhäuser Citylauf  
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Arndt, Marcus

□□: 352

□□: 9.90 km  
 3 Runden 9,9 km

□□□□:  
 Senioren M35

□□□: 41:17

□□: 13.08 km/h  
 □□□□: 4:10 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 78)

□□□□□/□: 24 (of 68)

□□□□□□: 31:53

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 38:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	13:15	4:00	1	-	20	2:22	3.30	13:15	4:00	2	-	54	
Rundenzeit	3.30	14:01	4:14	2	0:41	20	3:39	6.60	27:16	4:07	2	0:38	54	
□□	3.30	14:01	4:14	2	0:47	22	3:23	9.90	41:17	4:10	3	3:08	24	9:24