



9. Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Hellmund, Thomas

□□: SV Kleinfurra

□□: 205

□□: 6.60 km

2 Runden 6,6 km

□□□□:

Senioren M45

□□□: 30:48

□□: 12.86 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 44)

□□□□□/□: 16 (of 36)

□□□□□□: 21:12

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 24:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	16:55	5:07	3	4:29	26	6:16	3.30	16:55	5:07	2	4:29	6	0:46
□□	3.30	13:53	4:12	2	1:21	10	3:35	6.60	30:48	4:40	3	5:50	16	9:36