



9. Nordhäuser Citylauf
Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Hesse, Frederic

□□: Ellrich

□□: 359

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Männer

□□□: 44:10

□□: 12.23 km/h

□□□□: 4:28 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 78)

□□□□□/□: 37 (of 68)

□□□□□□: 31:53

□□□□□: 8(of 16)

□□□□□□□: 31:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	13:26	4:04	7	2:33	23	2:33	3.30	13:26	4:04	8	1:22	3	
Rundenzeit	3.30	15:16	4:37	7	4:54	35	4:54	6.60	28:42	4:20	8	4:07	3	
□□	3.30	15:28	4:41	7	4:50	32	4:50	9.90	44:10	4:27	8	12:17	37	12:17