



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

□□□□

□□□□

□□□

| □□□        | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 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   |