



9. Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Biedermann, Michael

□□: LAG WESERTAL

□□: 305

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M40

□□□: 35:40

□□: 15.14 km/h

□□□□: 3:36 min/km

□□□□□/□□□: 3 (of 78)

□□□□□/□: 3 (of 68)

□□□□□□: 31:53

□□□□□: 1(of 11)

□□□□□□□: 35:40

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Rundenzeit | 3.30 | 11:31 | 3:29 | 1 | - | 3 | 0:38 | 3.30 | 11:31 | 3:29 | 5 | - | 4 | |
| Rundenzeit | 3.30 | 11:59 | 3:37 | 1 | - | 3 | 1:37 | 6.60 | 23:30 | 3:33 | 5 | - | 4 | |
| □□ | 3.30 | 12:10 | 3:41 | 1 | - | 3 | 1:32 | 9.90 | 35:40 | 3:36 | 1 | - | 3 | 3:47 |