



9. Nordhäuser Citylauf

Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Oppenhäuser, Andreas

□□: Nordhausen

□□: 314

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M50

□□□: 46:07

□□: 12.88 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 50 (of 78)

□□□□□/□: 47 (of 68)

□□□□□□: 31:53

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 39:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	14:51	4:30	4	1:47	37	3:58	3.30	14:51	4:30	4	1:47	5	
Rundenzeit	3.30	15:39	4:44	4	2:14	37	5:17	6.60	30:30	4:37	4	4:01	5	
□□	3.30	15:37	4:43	4	2:09	34	4:59	9.90	46:07	4:39	5	6:10	47	14:14