



9. Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Meißner, Dirk

□□: 361

□□: 9.90 km
 3 Runden 9,9 km

□□□□:
 Senioren M40

□□□: 44:21

□□: 12.18 km/h
 □□□□: 4:29 min/km

□□□□□/□□□: 41 (of 78)

□□□□□/□: 39 (of 68)

□□□□□□: 31:53

□□□□□: 8(of 11)

□□□□□□□: 35:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	15:04	4:33	8	3:33	39	4:11	3.30	15:04	4:33	6	2:19	7	
Rundenzeit	3.30	14:56	4:31	7	2:57	29	4:34	6.60	30:00	4:32	6	4:18	7	
□□	3.30	14:21	4:20	5	2:11	26	3:43	9.90	44:21	4:28	8	8:41	39	12:28