



9. Nordhäuser Citylauf  
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Juch, Roy

□□: 364

□□: 9.90 km  
 3 Runden 9,9 km

□□□□:  
 Senioren M35

□□□: 44:51

□□: 12.04 km/h  
 □□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 78)

□□□□□/□: 43 (of 68)

□□□□□□: 31:53

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 38:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	13:55	4:13	3	0:40	28	3:02	3.30	13:55	4:13	3	0:37	8	
Rundenzeit	3.30	15:05	4:34	3	1:45	31	4:43	6.60	29:00	4:23	3	2:22	8	
□□	3.30	15:51	4:48	3	2:37	37	5:13	9.90	44:51	4:31	4	6:42	43	12:58