



# 9. Nordhäuser Citylauf

Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Urban, Heike

□□: VfL 28 Ellrich

□□: 217

□□: 6.60 km

2 Runden 6,6 km

□□□□:

Seniorinnen W45

□□□: 35:25

□□: 11.18 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 44)

□□□□□/□: 3 (of 8)

□□□□□□: 34:20

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 34:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	17:06	5:10	2	0:29	2	0:29	3.30	17:06	5:10	2		5	
□□	3.30	18:19	5:33	2	0:08	4	0:39	6.60	35:25	5:21	2	0:37	3	1:05