



9. Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Martin, John

□□: SV Kyffhäuser Bad Frankenhausen
 □□: 319

□□: 9.90 km
 3 Runden 9,9 km

□□□□:
 Senioren M30

□□□: 46:14

□□: 11.68 km/h
 □□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 51 (of 78)

□□□□□/□: 48 (of 68)

□□□□□□: 31:53

□□□□□: 4(of 7)

□□□□□□□: 32:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	14:48	4:29	4	3:54	36	3:55	3.30	14:48	4:29	5	3:54	12	
Rundenzeit	3.30	15:19	4:38	4	4:41	36	4:57	6.60	30:07	4:33	5	8:35	12	
□□	3.30	16:07	4:53	6	5:27	41	5:29	9.90	46:14	4:40	4	14:02	48	14:21