



9. Nordhäuser Citylauf
Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Gorges, Frank

□□: 345

□□: 9.90 km
3 Runden 9,9 km

□□□□:
Senioren M35

□□□: 49:56

□□: 11.90 km/h
□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 62 (of 78)

□□□□□/□: 56 (of 68)

□□□□□□: 31:53

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 38:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	15:53	4:48	4	2:38	45	5:00	3.30	15:53	4:48	4	2:35	13		
Rundenzeit	3.30	16:49	5:05	4	3:29	46	6:27	6.60	32:42	4:57	4	6:04	13		
□□	3.30	17:14	5:13	4	4:00	46	6:36	9.90	49:56	5:02	5	11:47	56	18:03	