



9. Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Wiegleb, Sandro

□□: Sondershausen

□□: 216

□□: 6.60 km

2 Runden 6,6 km

□□□□:

Senioren M40

□□□: 31:04

□□: 11.59 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 44)

□□□□□/□: 20 (of 36)

□□□□□□: 21:12

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 23:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	14:59	4:32	2	3:32	14	4:20	3.30	14:59	4:32	4	3:32	3	
□□	3.30	16:05	4:52	4	4:13	22	5:47	6.60	31:04	4:42	4	7:45	20	9:52