



9. Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Schlegel, Ulrich

□□: 347

□□: 9.90 km
 3 Runden 9,9 km

□□□□:
 Senioren M40

□□□: 51:18

□□: 11.58 km/h
 □□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□: 68 (of 78)

□□□□□/□: 60 (of 68)

□□□□□□: 31:53

□□□□□: 10(of 11)

□□□□□□□: 35:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	16:24	4:58	9	4:53	50	5:31	3.30	16:24	4:58	7	3:39	16	0:11
Rundenzeit	3.30	17:17	5:14	9	5:18	47	6:55	6.60	33:41	5:06	7	7:59	1	-
□□	3.30	17:37	5:20	9	5:27	47	6:59	9.90	51:18	5:10	10	15:38	60	19:25