



9. Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Schlegel, Ulrich

□□: 347

□□: 9.90 km
 3 Runden 9,9 km

□□□□:
 Senioren M40

□□□: 51:18

□□: 10.53 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 |