



9. Nordhäuser Citylauf
Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Froese-Karow, Andreas

□□: Nordhausen

□□: 336

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M30

□□□: 48:19

□□: 11.18 km/h

□□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□: 58 (of 78)

□□□□□/□: 54 (of 68)

□□□□□□: 31:53

□□□□□: 6(of 7)

□□□□□□□: 32:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	15:55	4:49	6	5:01	46	5:02	3.30	15:55	4:49	6	5:01	17	
Rundenzeit	3.30	16:20	4:56	6	5:42	42	5:58	6.60	32:15	4:53	6	10:43	17	
□□	3.30	16:04	4:52	5	5:24	39	5:26	9.90	48:19	4:52	6	16:07	54	16:26