



9. Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Lange, Lars

□□: Hohenstein

□□: 326

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M45

□□□: 43:34

□□: 12.39 km/h

□□□□: 4:24 min/km

□□□□□/□□□: 35 (of 78)

□□□□□/□: 33 (of 68)

□□□□□□: 31:53

□□□□□: 9(of 10)

□□□□□□□: 38:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	fehlt!	-	-	-	-	-	3.30	-	-	-	-	-	-
Rundenzeit	3.30	fehlt!	-	-	-	-	-	6.60	-	-	-	-	-	-
□□	3.30	43:34	13:12	9	30:43	60	32:56	9.90	43:34	4:24	9	5:19	33	11:41