



9. Nordhäuser Citylauf

Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Ehrhardt, Sebastian

□□: SV Hannovera Niedersachswerfen
 □□: 328

□□: 9.90 km
 3 Runden 9,9 km

□□□□:
 Männer

□□□: 51:47

□□: 11.47 km/h
 □□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 71 (of 78)

□□□□□/□: 63 (of 68)

□□□□□□: 31:53

□□□□□: 15(of 16)

□□□□□□□: 31:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	15:29	4:41	11	4:36	43	4:36	3.30	15:29	4:41	11	3:25	20	
Rundenzeit	3.30	18:26	5:35	12	8:04	51	8:04	6.60	33:55	5:08	11	9:20	20	0:14
□□	3.30	17:52	5:24	10	7:14	49	7:14	9.90	51:47	5:13	15	19:54	63	19:54