



# 9. Nordhäuser Citylauf

Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Bose, Sirko

□□□: 45:36

□□: 380

□□: 11.84 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□: 9.90 km

□□□□□/□□□: 48 (of 78)

3 Runden 9,9 km

□□□□□/□: 46 (of 68)

□□□□□□: 31:53

□□□□:

□□□□□: 9(of 11)

Senioren M40

□□□□□□□: 35:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	14:52	4:30	7	3:21	38	3:59	3.30	14:52	4:30	8	2:07	22	
Rundenzeit	3.30	15:12	4:36	8	3:13	34	4:50	6.60	30:04	4:33	8	4:22	22	
□□	3.30	15:32	4:42	8	3:22	33	4:54	9.90	45:36	4:36	9	9:56	46	13:43