



9. Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

John, Andreas

□□: 353

□□: 9.90 km
 3 Runden 9,9 km

□□□□:
 Senioren M55

□□□: 50:10

□□: 10.76 km/h
 □□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□: 63 (of 78)

□□□□□/□: 57 (of 68)

□□□□□□: 31:53

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 39:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	16:42	5:03	4	3:47	51	5:49	3.30	16:42	5:03	4	2:46	23	0:29
Rundenzeit	3.30	16:38	5:02	4	3:26	43	6:16	6.60	33:20	5:03	4	5:42	23	
□□	3.30	16:50	5:06	4	3:21	43	6:12	9.90	50:10	5:04	4	10:34	57	18:17