



9. Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Wichmann, Andreas

□□: MTV Niedersachswerfen e.V.
 □□: 307

□□: 9.90 km
 3 Runden 9,9 km

□□□□:
 Senioren M40

□□□: 39:02

□□: 13.83 km/h
 □□□□: 3:56 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 78)

□□□□□/□: 13 (of 68)

□□□□□□: 31:53

□□□□□: 5(of 11)

□□□□□□□: 35:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	12:33	3:48	3	1:02	9	1:40	3.30	12:33	3:48	9			24
Rundenzeit	3.30	13:14	4:00	4	1:15	13	2:52	6.60	25:47	3:54	9	0:05		24
□□	3.30	13:15	4:00	4	1:05	13	2:37	9.90	39:02	3:56	5	3:22	13	7:09