



9. Nordhäuser Citylauf

Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Heintze, Sandra

□□: Hainichläufer

□□: 323

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Seniorinnen W35

□□□: 50:52

□□: 11.68 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 67 (of 78)

□□□□□/□: 8 (of 10)

□□□□□□: 41:37

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 50:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	16:51	5:06	1	-	7	3:26	3.30	16:51	5:06	1	-	7	2:43
Rundenzeit	3.30	17:11	5:12	1	-	7	3:00	6.60	34:02	5:09	1	-	7	5:40
□□	3.30	16:50	5:06	1	-	7	2:49	9.90	50:52	5:08	1	-	8	9:15