



9. Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Mühlhaus, Helmut

□□: Rennsteiglaufverein
 □□: 208

□□: 6.60 km
 2 Runden 6,6 km

□□□□:
 Senioren M80

□□□: 52:53

□□: 7.49 km/h
 □□□□: 8:01 min/km

□□□□□/□□□: 41 (of 44)

□□□□□/□: 33 (of 36)

□□□□□□: 21:12

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 52:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	25:40	7:46	1	-	30	15:01	3.30	25:40	7:46	1	-	2	9:31
□□	3.30	27:13	8:14	1	-	30	16:55	6.60	52:53	8:00	1	-	33	31:41