



9. Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Mühlhaus, Helmut

□□: Rennsteiglaufverein

□□: 208

□□: 6.60 km

2 Runden 6,6 km

□□□□:

Senioren M80

□□□: 52:53

□□: 6.81 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 |