



9. Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 15.09.2013

□□□□

Hermansa, Steffen

□□: 232

□□: 6.60 km
 2 Runden 6,6 km

□□□□:
 Senioren M35

□□□: 31:17

□□: 11.51 km/h
 □□□□: 4:44 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 44)

□□□□□/□: 22 (of 36)

□□□□□□: 21:12

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 26:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	fehlt!	-	-	-	-	-	3.30	-	-	-	-	-	-
□□	3.30	31:17	9:28	5	17:58	33	20:59	6.60	31:17	4:44	4	4:41	22	10:05