



Nordhäuser Citylauf  
 Nordhausen / 21.09.2014

□□□□

Rammelt, Kai

□□: LV Altstadt

□□: 330

□□: 6.60 km

2 Runden 6,6 km

□□□□:

Senioren M30

□□□: 30:51

□□: 11.67 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 58)

□□□□□/□: 13 (of 45)

□□□□□□: 23:50

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 24:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	15:08	4:35	2	3:18	13	3:24	3.30	15:08	4:35	2	3:18	24	
□□	3.30	15:43	4:45	2	3:22	14	3:37	6.60	30:51	4:40	2	6:40	13	7:01