



Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 21.09.2014

□□□□

Heintze, Kai

□□: Hainichläufer
 □□: 310

□□: 6.60 km
 2 Runden 6,6 km

□□□□:
 Senioren M45

□□□: 32:06

□□: 11.21 km/h
 □□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 58)

□□□□□/□: 16 (of 45)

□□□□□□: 23:50

□□□□□: 2(of 7)

□□□□□□□: 28:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	15:52	4:48	4	1:46	18	4:08	3.30	15:52	4:48	2	1:46	39	
□□	3.30	16:14	4:55	2	2:02	18	4:08	6.60	32:06	4:51	2	3:48	16	8:16