



Nordhäuser Citylauf
Nordhausen / 21.09.2014

□□□□

Hellmund, Thomas

□□: Sv-Kleinvorra

□□: 312

□□: 6.60 km

2 Runden 6,6 km

□□□□:

Senioren M50

□□□: 38:15

□□: 10.35 km/h

□□□□: 5:48 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 58)

□□□□□/□: 36 (of 45)

□□□□□□: 23:50

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 28:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	19:13	5:49	5	4:50	40	7:29	3.30	19:13	5:49	5	4:50	14	0:41
□□	3.30	19:02	5:46	5	4:33	34	6:56	6.60	38:15	5:47	5	9:23	36	14:25