



Nordhäuser Citylauf
Nordhausen / 21.09.2014

□□□□

Gerlach, Sven

□□: BSG Altstadt Nordhausen

□□: 414

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M45

□□□: 43:19

□□: 12.47 km/h

□□□□: 4:23 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 90)

□□□□□/□: 11 (of 75)

□□□□□□: 34:35

□□□□□: 2(of 9)

□□□□□□□: 42:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	14:00	4:14	1	-	10	2:17	3.30	14:00	4:14	2			46	
Rundenzeit	3.30	14:39	4:26	2	0:22	13	3:04	6.60	28:39	4:20	2	0:14		46	
□□	3.30	14:40	4:26	2	0:17	14	3:23	9.90	43:19	4:22	2	0:31	11	8:44	