



Nordhäuser Citylauf
Nordhausen / 21.09.2014

□□□□

Kindervater, Lars

□□: FSV Schernberg

□□: 489

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M40

□□□: 43:21

□□: 12.46 km/h

□□□□: 4:23 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 90)

□□□□□/□: 13 (of 75)

□□□□□□: 34:35

□□□□□: 2(of 10)

□□□□□□□: 41:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	14:16	4:19	2	0:48	14	2:33	3.30	14:16	4:19	2	0:48	45		
Rundenzeit	3.30	14:28	4:23	2	0:29	12	2:53	6.60	28:44	4:21	2	1:17	45		
□□	3.30	14:37	4:25	3	0:28	13	3:20	9.90	43:21	4:22	2	1:45	13	8:46	