



Nordhäuser Citylauf  
Nordhausen / 21.09.2014

□□□□

Kouschil, Thomas

□□: Nordhausen

□□: 426

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M45

□□□: 43:54

□□: 12.30 km/h

□□□□: 4:26 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 90)

□□□□□/□: 14 (of 75)

□□□□□□: 34:35

□□□□□: 3(of 9)

□□□□□□□: 42:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	14:16	4:19	4	0:16	14	2:33	3.30	14:16	4:19	4	0:08	45		
Rundenzeit	3.30	14:52	4:30	4	0:35	19	3:17	6.60	29:08	4:24	4	0:43	74		
□□	3.30	14:46	4:28	3	0:23	17	3:29	9.90	43:54	4:26	3	1:06	14	9:19	