



Nordhäuser Citylauf  
 Nordhausen / 21.09.2014

□□□□

Knape, Karsten

□□: VG Nordhausen-Salza

□□: 493

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M30

□□□: 45:16

□□: 11.93 km/h

□□□□: 4:34 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 90)

□□□□□/□: 24 (of 75)

□□□□□□: 34:35

□□□□□: 6(of 15)

□□□□□□□: 34:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	14:25	4:22	5	2:42	17	2:42	3.30	14:25	4:22	6	2:42	70	
Rundenzeit	3.30	15:20	4:38	6	3:45	25	3:45	6.60	29:45	4:30	6	6:27	71	
□□	3.30	15:31	4:42	7	4:14	29	4:14	9.90	45:16	4:34	6	10:41	24	10:41