



Nordhäuser Citylauf
Nordhausen / 21.09.2014

□□□□

Bomberg, Dirk

□□: SC impuls Erfurt

□□: 471

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M55

□□□: 45:52

□□: 11.77 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 29 (of 90)

□□□□□/□: 27 (of 75)

□□□□□□: 34:35

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 43:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	15:13	4:36	4	0:42	29	3:30	3.30	15:13	4:36	4	0:42	65	
Rundenzeit	3.30	15:19	4:38	4	0:40	24	3:44	6.60	30:32	4:37	4	1:21	68	
□□	3.30	15:20	4:38	4	0:40	25	4:03	9.90	45:52	4:37	4	1:55	27	11:17