



Nordhäuser Citylauf  
 Nordhausen / 21.09.2014

□□□□

John, Volker

□□: Dachsteinrunde

□□: 424

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M45

□□□: 49:34

□□: 10.89 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 41 (of 90)

□□□□□/□: 35 (of 75)

□□□□□□: 34:35

□□□□□: 7(of 9)

□□□□□□□: 42:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	15:17	4:37	7	1:17	32	3:34	3.30	15:17	4:37	7	1:09	14	
Rundenzeit	3.30	17:05	5:10	7	2:48	37	5:30	6.60	32:22	4:54	7	3:57	15	
□□	3.30	17:12	5:12	7	2:49	38	5:55	9.90	49:34	5:00	7	6:46	35	14:59