



Nordhäuser Citylauf
Nordhausen / 21.09.2014

0000

John, Volker

00: Dachsteinrunde

00: 424

00: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

0000:

Senioren M45

000: 49:34

00: 10.89 km/h

0000: 5:01 min/km

00000/000: 41 (of 90)

00000/0: 35 (of 75)

000000: 34:35

00000: 7(of 9)

0000000: 42:48

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
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	
00	3.30	17:12	5:12	7	2:49	38	5:55	9.90	49:34	5:00	7	6:46	35	14:59