



Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 21.09.2014

□□□□

Krist, Josef

□□: kein

□□: 428

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M40

□□□: 47:07

□□: 11.46 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 33 (of 90)

□□□□□/□: 30 (of 75)

□□□□□□: 34:35

□□□□□: 4(of 10)

□□□□□□□: 41:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	15:17	4:37	5	1:49	32	3:34	3.30	15:17	4:37	5	1:49	14	
Rundenzeit	3.30	15:38	4:44	4	1:39	30	4:03	6.60	30:55	4:41	5	3:28	59	
□□	3.30	16:12	4:54	4	2:03	30	4:55	9.90	47:07	4:45	4	5:31	30	12:32