



Nordhäuser Citylauf  
Nordhausen / 21.09.2014

□□□□

Teihs, Sören

□□: Bernd

□□: 455

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M40

□□□: 51:09

□□: 11.61 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 90)

□□□□□/□: 40 (of 75)

□□□□□□: 34:35

□□□□□: 6(of 10)

□□□□□□□: 41:36

□□□□

□□□□

□□□

| □□□        | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Rundenzeit | 3.30     | 16:08    | 4:53         | 6       | 2:40    | 40      | 4:25    | 3.30 | 16:08     | 4:53      | 6             | 2:40    | 18      |         |         |
| Rundenzeit | 3.30     | 17:23    | 5:16         | 7       | 3:24    | 42      | 5:48    | 6.60 | 33:31     | 5:04      | 6             | 6:04    | 19      |         |         |
| □□         | 3.30     | 17:38    | 5:20         | 7       | 3:29    | 45      | 6:21    | 9.90 | 51:09     | 5:09      | 6             | 9:33    | 40      | 16:34   |         |