



Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 21.09.2014

□□□□

Mewes, Frank

□□: Team Herkules

□□: 434

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M40

□□□: 51:40

□□: 10.45 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 49 (of 90)

□□□□□/□: 42 (of 75)

□□□□□□: 34:35

□□□□□: 7(of 10)

□□□□□□□: 41:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	17:08	5:11	8	3:40	49	5:25	3.30	17:08	5:11	7	3:40	16		
Rundenzeit	3.30	17:34	5:19	8	3:35	44	5:59	6.60	34:42	5:15	7	7:15	17		
□□	3.30	16:58	5:08	6	2:49	35	5:41	9.90	51:40	5:13	7	10:04	42	17:05	