



Nordhäuser Citylauf
Nordhausen / 21.09.2014

□□□□

Zenneck, Bernd

□□□: 55:01

□□: 464

□□: 9.82 km/h

□□□□: 5:34 min/km

□□: 9.90 km

□□□□□/□□□: 60 (of 90)

3 Runden 9,9 km

□□□□□/□: 53 (of 75)

□□□□□□: 34:35

□□□□:

□□□□□: 3(of 5)

Senioren M60

□□□□□□□: 46:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	18:23	5:34	4	3:08	59	6:40	3.30	18:23	5:34	3	3:08	6	1:04	
Rundenzeit	3.30	18:28	5:35	3	3:06	55	6:53	6.60	36:51	5:35	3	6:14	7	0:46	
□□	3.30	18:10	5:30	3	2:40	52	6:53	9.90	55:01	5:33	3	8:54	53	20:26	