



Nordhäuser Citylauf  
Nordhausen / 21.09.2014

□□□□

Lange, Lars

□□: Phoenix Solar

□□: 431

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M45

□□□: 57:48

□□: 9.34 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 68 (of 90)

□□□□□/□: 60 (of 75)

□□□□□□: 34:35

□□□□□: 8(of 9)

□□□□□□□: 42:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	17:58	5:26	8	3:58	57	6:15	3.30	17:58	5:26	8	3:50	35	0:39
Rundenzeit	3.30	19:50	6:00	9	5:33	65	8:15	6.60	37:48	5:43	8	9:23	35	1:43
□□	3.30	20:00	6:03	8	5:37	63	8:43	9.90	57:48	5:50	8	15:00	60	23:13