



Nordhäuser Citylauf  
Nordhausen / 21.09.2014

□□□□

Asche, Ronald

□□: Nordhausen

□□: 400

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M30

□□□: 58:34

□□: 9.22 km/h

□□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 71 (of 90)

□□□□□/□: 63 (of 75)

□□□□□□: 34:35

□□□□□: 13(of 15)

□□□□□□□: 34:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	19:10	5:48	13	7:27	66	7:27	3.30	19:10	5:48	12	7:27	32	1:51
Rundenzeit	3.30	19:26	5:53	12	7:51	61	7:51	6.60	38:36	5:50	12	15:18	31	2:31
□□	3.30	19:58	6:03	13	8:41	62	8:41	9.90	58:34	5:54	13	23:59	63	23:59