



Nordhäuser Citylauf  
 Nordhausen / 21.09.2014

□□□□

Wildner, Thorsten

□□: Fitness Crew \\Erfurt-Auf-Achse\\  
 □□: 461

□□: 9.90 km  
 3 Runden 9,9 km

□□□□:  
 Senioren M45

□□□: 58:51

□□: 9.18 km/h  
 □□□□: 5:56 min/km

□□□□□/□□□: 72 (of 90)

□□□□□/□: 64 (of 75)

□□□□□□: 34:35

□□□□□: 9(of 9)

□□□□□□□: 42:48

□□□□

□□□□

□□□

| □□□        | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Rundenzeit | 3.30     | 19:01    | 5:45         | 9       | 5:01    | 62      | 7:18    | 3.30 | 19:01     | 5:45          | 9       | 4:53    | 20      | 1:42    |
| Rundenzeit | 3.30     | 19:44    | 5:58         | 8       | 5:27    | 64      | 8:09    | 6.60 | 38:45     | 5:52          | 9       | 10:20   | 30      | 2:40    |
| □□         | 3.30     | 20:06    | 6:05         | 9       | 5:43    | 65      | 8:49    | 9.90 | 58:51     | 5:56          | 9       | 16:03   | 64      | 24:16   |