



Nordhäuser Citylauf  
Nordhausen / 21.09.2014

□□□□

Helbing, Sabine

□□: privat

□□: 420

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Seniorinnen W40

□□□: 59:29

□□: 9.08 km/h

□□□□: 6:01 min/km

□□□□□/□□□: 75 (of 90)

□□□□□/□: 10 (of 15)

□□□□□□: 40:04

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 52:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	20:05	6:05	3	2:40	10	6:43	3.30	20:05	6:05	3	2:40	10	6:43	
Rundenzeit	3.30	19:52	6:01	3	2:14	11	6:31	6.60	39:57	6:03	3	4:54	10	13:14	
□□	3.30	19:32	5:55	3	1:38	9	9:29	9.90	59:29	6:00	3	6:32	10	19:25	