



Nordhäuser Citylauf
 Nordhausen / 21.09.2014

□□□□

Wilfert, Sebastian

□□: kein Verein

□□: 463

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M30

□□□: 1:09:31

□□: 7.77 km/h

□□□□: 7:01 min/km

□□□□□/□□□: 88 (of 90)

□□□□□/□: 73 (of 75)

□□□□□□: 34:35

□□□□□: 15(of 15)

□□□□□□□: 34:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	17:22	5:15	11	5:39	52	5:39	3.30	17:22	5:15	15	5:39	21	0:03	
Rundenzeit	3.30	28:35	8:39	15	17:00	74	17:00	6.60	45:57	6:57	15	22:39	21	9:52	
□□	3.30	23:34	7:08	15	12:17	72	12:17	9.90	1:09:31	7:01	15	34:56	73	34:56	