



11. Nordhäuser Citylauf

Nordhausen / 20.09.2015

□□□□

Thomas, Frank

□□: LAV Saale-Rennsteig

□□: 479

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M50

□□□: 46:28

□□: 11.62 km/h

□□□□□/□□□: 37 (of 135)

□□□□□/□: 37 (of 105)

□□□□□□: 35:25

□□□□□: 5(of 12)

□□□□□□□: 40:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	14:58	12.03	4	1:29	34	3:13	3.30	14:58	12.03	4	1:29	34	3:13
Rundenzeit	3.30	15:39	11.50	5	2:31	40	3:47	6.60	30:37	11.76	5	4:00	38	7:00
□□	3.30	15:51	11.36	5	2:04	41	4:03	9.90	46:28	11.62	5	6:04	37	11:03