



# 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

□□: 12.78 km/h

□□□□□/□□□: 37 (of 135)

□□□□□/□: 37 (of 105)

□□□□□□: 35:25

□□□□□: 5(of 12)

□□□□□□□: 40:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	14:58	13.23	4	1:29	34	3:13	3.30	14:58	13.23	4	1:29	34	3:13
Rundenzeit	3.30	15:39	12.65	5	2:31	40	3:47	6.60	30:37	12.93	5	4:00	38	7:00
□□	3.30	15:51	12.49	5	2:04	41	4:03	9.90	46:28	12.78	5	6:04	37	11:03