



# 11. Nordhäuser Citylauf

Nordhausen / 20.09.2015

□□□□

**Ponick, Alexander**

□□: Großlohra-Kleinwenden

□□: 465

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M40

□□□: 51:20

□□: 10.52 km/h

□□□□□/□□□: 71 (of 135)

□□□□□/□: 67 (of 105)

□□□□□□: 35:25

□□□□□: 10(of 11)

□□□□□□□: 41:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	15:49	11.38	6	1:58	58	4:04	3.30	15:49	11.38	6	1:58	58	4:04
Rundenzeit	3.30	17:34	10.25	10	3:40	69	5:42	6.60	33:23	10.78	8	5:38	63	9:46
□□	3.30	17:57	10.03	10	3:59	72	6:09	9.90	51:20	10.52	10	9:37	67	15:55