



# 11. Nordhäuser Citylauf

Nordhausen / 20.09.2015

□□□□

Lange, Lars

□□: Nordhausen

□□: 459

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M45

□□□: 55:56

□□: 9.65 km/h

□□□□□/□□□: 104 (of 135)

□□□□□/□: 89 (of 105)

□□□□□□: 35:25

□□□□□: 11(of 12)

□□□□□□□: 40:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	17:44	10.15	10	4:37	86	5:59	3.30	17:44	10.15	10	4:37	86	5:59
Rundenzeit	3.30	18:36	9.68	11	5:10	89	6:44	6.60	36:20	9.91	10	9:47	86	12:43
□□	3.30	19:36	9.18	12	6:04	94	7:48	9.90	55:56	9.65	11	15:42	89	20:31