



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

□□□□

Riemann, Helge

□□: Nordhausen

□□: 379

□□: 6.60 km

2 Runden 6,6 km

□□□□:

Senioren M45

□□□: 29:29

□□: 12.21 km/h

□□□□: 4:28 min/km

□□□□□/□□□: 7 (of 65)

□□□□□/□: 7 (of 42)

□□□□□□: 24:07

□□□□□: 1(of 6)

□□□□□□□: 29:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	14:43	4:27	1	-	10	2:55	3.30	14:43	4:27	1	-	10	2:55
□□	3.30	14:46	4:28	1	-	5	2:27	6.60	29:29	4:28	1	-	7	5:22