



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

□□□□

Grimme, Matthias

□□: Südharz Klinikum

□□: 371

□□: 6.60 km

2 Runden 6,6 km

□□□□:

Senioren M30

□□□: 31:22

□□: 11.48 km/h

□□□□: 4:45 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 65)

□□□□□/□: 12 (of 42)

□□□□□□: 24:07

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 24:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	14:52	4:30	4	3:04	11	3:04	3.30	14:52	4:30	4	3:04	11	3:04
□□	3.30	16:30	5:00	4	4:11	15	4:11	6.60	31:22	4:45	4	7:15	12	7:15