



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

□□□□

Jahn, Mirko

□□: SSV Erfurt Nord e. V.

□□: 378

□□: 6.60 km

2 Runden 6,6 km

□□□□:

Senioren M45

□□□: 32:44

□□: 11.00 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 65)

□□□□□/□: 19 (of 42)

□□□□□□: 24:07

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 29:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	16:02	4:51	3	1:19	19	4:14	3.30	16:02	4:51	3	1:19	19	4:14
□□	3.30	16:42	5:03	3	1:56	18	4:23	6.60	32:44	4:57	3	3:15	19	8:37