



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

□□□□

Liesegang, Frank

□□: LV Altstadt 98 Nordhausen e.V.

□□: 359

□□: 6.60 km

2 Runden 6,6 km

□□□□:

Senioren M40

□□□: 34:22

□□: 10.48 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 65)

□□□□□/□: 25 (of 42)

□□□□□□: 24:07

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 26:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	16:29	4:59	2	3:31	25	4:41	3.30	16:29	4:59	2	3:31	25	4:41
□□	3.30	17:53	5:25	3	4:40	27	5:34	6.60	34:22	5:12	2	8:11	25	10:15