



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

□□□□

Mewes, Frank

□□: Harztor-Läufer /SV Hannovera e.V.

□□: 362

□□: 6.60 km

2 Runden 6,6 km

□□□□:

Senioren M45

□□□: 35:24

□□: 11.19 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 65)

□□□□□/□: 30 (of 42)

□□□□□□: 24:07

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 29:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	17:02	5:09	5	2:19	28	5:14	3.30	17:02	5:09	5	2:19	28	5:14
□□	3.30	18:22	5:33	5	3:36	29	6:03	6.60	35:24	5:21	5	5:55	30	11:17