



# 12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

□□□□

Jödecke, Christian

□□: Tri-Team Heuchelberg

□□: 457

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M30

□□□: 38:03

□□: 15.61 km/h

□□□□: 3:50 min/km

□□□□□/□□□: 3 (of 97)

□□□□□/□: 3 (of 74)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 2(of 10)

□□□□□□□: 37:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	12:19	3:43	2	0:23	4	8:28	3.30	12:19	3:43	2	0:23	4	8:28
Rundenzeit	3.30	12:49	3:53	2	0:05	3	0:49	6.60	25:08	3:48	2	0:28	4	3:43
□□	3.30	12:55	3:54	1	-	2	0:41	9.90	38:03	3:50	2	0:24	4	3:58