



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

□□□□

Pflüger, Nico

□□: SV 90 Nordhausen

□□: 480

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M40

□□□: 41:15

□□: 13.09 km/h

□□□□: 4:10 min/km

□□□□□/□□□: 6 (of 97)

□□□□□/□: 6 (of 74)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 1(of 9)

□□□□□□□: 41:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	13:05	3:57	1	-	6	9:14	3.30	13:05	3:57	1	-	6	9:14
Rundenzeit	3.30	14:01	4:14	1	-	8	2:01	6.60	27:06	4:06	1	-	7	5:41
□□	3.30	14:09	4:17	2	0:26	9	1:55	9.90	41:15	4:09	1	-	7	7:10