



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

□□□□

Trogisch, Volker

□□: VfL 28 Ellrich

□□: 451

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M45

□□□: 41:19

□□: 13.07 km/h

□□□□: 4:10 min/km

□□□□□/□□□: 7 (of 97)

□□□□□/□: 7 (of 74)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 1(of 7)

□□□□□□□: 41:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	13:40	4:08	1	-	10	9:49	3.30	13:40	4:08	1	-	10	9:49
Rundenzeit	3.30	13:55	4:13	1	-	7	1:55	6.60	27:35	4:10	1	-	9	6:10
□□	3.30	13:44	4:09	1	-	7	1:30	9.90	41:19	4:10	1	-	8	7:14