



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

□□□□

Saul, Sebastian

□□: LTV Obereichsfeld e.V

□□: 484

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M30

□□□: 43:12

□□: 12.50 km/h

□□□□: 4:22 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 97)

□□□□□/□: 13 (of 74)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 5(of 10)

□□□□□□□: 37:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	14:20	4:20	6	2:24	17	10:29	3.30	14:20	4:20	6	2:24	17	10:29	
Rundenzeit	3.30	14:31	4:23	5	1:47	13	2:31	6.60	28:51	4:22	5	4:11	14	7:26	
□□	3.30	14:21	4:20	5	1:26	11	2:07	9.90	43:12	4:21	5	5:33	14	9:07	