



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 | |