



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

□□□□

Kindervater, Lars

□□: FSV Schernberg

□□: 477

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M45

□□□: 43:34

□□: 12.39 km/h

□□□□: 4:24 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 97)

□□□□□/□: 15 (of 74)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 3(of 7)

□□□□□□□: 41:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	14:19	4:20	3	0:39	16	10:28	3.30	14:19	4:20	3	0:39	16	10:28
Rundenzeit	3.30	14:37	4:25	3	0:42	14	2:37	6.60	28:56	4:23	3	1:21	16	7:31
□□	3.30	14:38	4:26	3	0:54	14	2:24	9.90	43:34	4:24	3	2:15	16	9:29