



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

□□□□

Nebelung, Marco

□□: FSG ´99 Salza Nordhausen

□□: 414

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M30

□□□: 43:25

□□: 13.68 km/h

□□□□: 4:23 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 97)

□□□□□/□: 14 (of 74)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 6(of 10)

□□□□□□□: 37:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	14:04	4:15	5	2:08	15	10:13	3.30	14:04	4:15	5	2:08	15	10:13	
Rundenzeit	3.30	14:47	4:28	6	2:03	16	2:47	6.60	28:51	4:22	5	4:11	14	7:26	
□□	3.30	14:34	4:24	6	1:39	12	2:20	9.90	43:25	4:23	6	5:46	15	9:20	