



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

□□□□

Karbaum, Jens

□□: Team Q

□□: 506

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M40

□□□: 44:02

□□: 12.26 km/h

□□□□: 4:27 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 97)

□□□□□/□: 16 (of 74)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 3(of 9)

□□□□□□□: 41:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	13:41	4:08	3	0:36	12	9:50	3.30	13:41	4:08	3	0:36	12	9:50
Rundenzeit	3.30	15:15	4:37	5	1:14	23	3:15	6.60	28:56	4:23	3	1:50	16	7:31
□□	3.30	15:06	4:34	4	1:23	18	2:52	9.90	44:02	4:26	3	2:47	17	9:57