



# 12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

0000

Heerdegen, Lars

00: Gesundheitszentrum Röblingen

00: 426

00: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

0000:

Senioren M40

000: 44:15

00: 12.20 km/h

0000: 4:28 min/km

00000/000: 17 (of 97)

00000/0: 17 (of 74)

000000: 36:01

00000: 4(of 9)

0000000: 41:15

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
Rundenzeit	3.30	14:31	4:23	4	1:26	20	10:40	3.30	14:31	4:23	4	1:26	20	10:40
Rundenzeit	3.30	14:41	4:26	3	0:40	15	2:41	6.60	29:12	4:25	4	2:06	18	7:47
00	3.30	15:03	4:33	3	1:20	17	2:49	9.90	44:15	4:28	4	3:00	18	10:10