



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

□□□□

Hoffmann, Karsten

□□: Glück Auf Bleicherode

□□: 428

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M40

□□□: 44:54

□□: 12.03 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 97)

□□□□□/□: 20 (of 74)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 5(of 9)

□□□□□□□: 41:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	14:41	4:26	5	1:36	25	10:50	3.30	14:41	4:26	5	1:36	25	10:50
Rundenzeit	3.30	15:06	4:34	4	1:05	19	3:06	6.60	29:47	4:30	5	2:41	21	8:22
□□	3.30	15:07	4:34	5	1:24	19	2:53	9.90	44:54	4:32	5	3:39	21	10:49