



# 12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

□□□□

Fricke, Markus

□□: LTV Obereichsfeld

□□: 510

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M45

□□□: 45:43

□□: 11.81 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 97)

□□□□□/□: 23 (of 74)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 4(of 7)

□□□□□□□: 41:19

□□□□

□□□□

□□□

| □□□        | □□   | □□    | □□     | □□ | □□   | □□ | □□    | □□□  | □□□   | □□□    | □□ | □□   | □□ | □□    |
|------------|------|-------|--------|----|------|----|-------|------|-------|--------|----|------|----|-------|
|            | km   | □□    | min/km | -  | -    | □  | □     | km   | □□    | min/km | -  | -    | □  | □     |
| Rundenzeit | 3.30 | 14:58 | 4:32   | 6  | 1:18 | 32 | 11:07 | 3.30 | 14:58 | 4:32   | 6  | 1:18 | 32 | 11:07 |
| Rundenzeit | 3.30 | 15:14 | 4:36   | 4  | 1:19 | 22 | 3:14  | 6.60 | 30:12 | 4:34   | 4  | 2:37 | 24 | 8:47  |
| □□         | 3.30 | 15:31 | 4:42   | 4  | 1:47 | 24 | 3:17  | 9.90 | 45:43 | 4:37   | 4  | 4:24 | 24 | 11:38 |