



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

□□□□

Fricke, Markus

□□: LTV Obereichsfeld

□□: 510

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M45

□□□: 45:43

□□: 12.99 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	