



# 12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

□□□□

Lochner, Steffen

□□: Südharzer Laufshop

□□: 493

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M45

□□□: 46:23

□□: 12.81 km/h

□□□□: 4:41 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 97)

□□□□□/□: 26 (of 74)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 5(of 7)

□□□□□□□: 41:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	14:48	4:29	4	1:08	27	10:57	3.30	14:48	4:29	4	1:08	27	10:57
Rundenzeit	3.30	15:42	4:45	5	1:47	27	3:42	6.60	30:30	4:37	5	2:55	28	9:05
□□	3.30	15:53	4:48	5	2:09	28	3:39	9.90	46:23	4:41	5	5:04	27	12:18