



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 | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| 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 |