



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

□□□□

Tressel, Tobias

□□: Kirmes Wülfingerode

□□: 501

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M30

□□□: 46:15

□□: 11.68 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 97)

□□□□□/□: 25 (of 74)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 8(of 10)

□□□□□□□: 37:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	14:50	4:29	7	2:54	28	10:59	3.30	14:50	4:29	7	2:54	28	10:59	
Rundenzeit	3.30	15:38	4:44	8	2:54	26	3:38	6.60	30:28	4:36	7	5:48	27	9:03	
□□	3.30	15:47	4:46	8	2:52	26	3:33	9.90	46:15	4:40	8	8:36	26	12:10	