



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

□□□□

Krist, Josef

□□: Nordhausen

□□: 430

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M40

□□□: 47:29

□□: 11.37 km/h

□□□□: 4:48 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 97)

□□□□□/□: 32 (of 74)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 6(of 9)

□□□□□□□: 41:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	15:25	4:40	6	2:20	35	11:34	3.30	15:25	4:40	6	2:20	35	11:34	
Rundenzeit	3.30	15:59	4:50	6	1:58	31	3:59	6.60	31:24	4:45	6	4:18	32	9:59	
□□	3.30	16:05	4:52	6	2:22	32	3:51	9.90	47:29	4:47	6	6:14	33	13:24	