



# 12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

□□□□

**Beltz, Michael**

□□: Mühlhäuser Laufwölfe

□□: 440

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Männer

□□□: 48:16

□□: 12.31 km/h

□□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□: 36 (of 97)

□□□□□/□: 35 (of 74)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 4(of 8)

□□□□□□□: 42:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	15:29	4:41	4	11:38	36	11:38	3.30	15:29	4:41	4	11:38	36	11:38	
Rundenzeit	3.30	16:16	4:55	4	2:33	36	4:16	6.60	31:45	4:48	4	10:20	36	10:20	
□□	3.30	16:31	5:00	5	1:54	40	4:17	9.90	48:16	4:52	4	6:14	36	14:11	