



# 12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

□□□□

**Schwuchow, Manuel**

□□: SG Fichtelblitze

□□: 500

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M35

□□□: 49:47

□□: 10.85 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 44 (of 97)

□□□□□/□: 43 (of 74)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 5(of 15)

□□□□□□□: 36:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	16:08	4:53	5	4:21	48	12:17	3.30	16:08	4:53	5	4:21	48	12:17
Rundenzeit	3.30	16:51	5:06	4	4:51	41	4:51	6.60	32:59	4:59	4	9:12	43	11:34
□□	3.30	16:48	5:05	5	4:34	42	4:34	9.90	49:47	5:01	5	13:46	44	15:42