



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

□□□□

Lützkendorf, Falk

□□: Omi Schecki Gedächtnislaufgruppe

□□: 436

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M55

□□□: 50:08

□□: 11.85 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 97)

□□□□□/□: 45 (of 74)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 6(of 6)

□□□□□□□: 44:46

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Rundenzeit | 3.30 | 16:23 | 4:57 | 6 | 1:47 | 53 | 12:32 | 3.30 | 16:23 | 4:57 | 6 | 1:47 | 53 | 12:32 | |
| Rundenzeit | 3.30 | 16:53 | 5:06 | 5 | 1:52 | 42 | 4:53 | 6.60 | 33:16 | 5:02 | 6 | 3:34 | 46 | 11:51 | |
| □□ | 3.30 | 16:52 | 5:06 | 6 | 1:58 | 43 | 4:38 | 9.90 | 50:08 | 5:03 | 6 | 5:22 | 46 | 16:03 | |