



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

□□□□

Ponick, Alexander

□□□: 51:44

□□: 507

□□: 10.44 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□: 9.90 km

□□□□□/□□□: 53 (of 97)

3 Runden 9,9 km

□□□□□/□: 51 (of 74)

□□□□□□: 36:01

□□□□:

□□□□□: 9(of 9)

Senioren M40

□□□□□□□: 41:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	16:36	5:01	9	3:31	54	12:45	3.30	16:36	5:01	9	3:31	54	12:45
Rundenzeit	3.30	17:40	5:21	9	3:39	51	5:40	6.60	34:16	5:11	9	7:10	53	12:51
□□	3.30	17:28	5:17	8	3:45	50	5:14	9.90	51:44	5:13	9	10:29	52	17:39