



12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

□□□□

Zennecke, Bernd

□□: Nordhausen

□□: 437

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

Senioren M60

□□□: 54:40

□□: 9.88 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 68 (of 97)

□□□□□/□: 60 (of 74)

□□□□□□: 36:01

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 45:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	3.30	18:06	5:29	4	3:30	65	14:15	3.30	18:06	5:29	4	3:30	65	14:15	
Rundenzeit	3.30	18:21	5:33	3	3:10	59	6:21	6.60	36:27	5:31	4	6:40	62	15:02	
□□	3.30	18:13	5:31	3	2:58	57	5:59	9.90	54:40	5:31	4	9:38	61	20:35	