



# 12. NORDHÄUSER CITYLAUF

Nordhausen / 18.09.2016

□□□□

**Prenzel, Sophie**

□□: VfL 28 Ellrich

□□: 496

□□: 9.90 km

3 Runden 9,9 km

□□□□:

weibliche Jugend U18 (16 und 17 Jahre)

□□□: 59:19

□□: 10.01 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□: 83 (of 97)

□□□□□/□: 14 (of 23)

□□□□□□: 48:15

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 53:03

□□□□

□□□□

□□□

| □□□        | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Rundenzeit | 3.30     | 18:45    | 5:40         | 2       | 1:33    | 14      | 3:34    | 3.30 | 18:45     | 5:40          | 2       | 1:33    | 14      | 3:34    |
| Rundenzeit | 3.30     | 20:12    | 6:07         | 2       | 2:16    | 14      | 3:53    | 6.60 | 38:57     | 5:54          | 2       | 3:49    | 14      | 7:27    |
| □□         | 3.30     | 20:22    | 6:10         | 2       | 2:27    | 15      | 3:52    | 9.90 | 59:19     | 5:59          | 2       | 6:16    | 14      | 11:04   |