



Nordhäuser Citylauf  
Nordhausen / 21.09.2014

□□□□

Vollack, Mario

□□: SVN 90, Abt. Triathlon

□□: 340

□□: 6.60 km

2 Runden 6,6 km

□□□□:

Senioren M40

□□□: 35:27

□□: 10.16 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 29 (of 58)

□□□□□/□: 28 (of 45)

□□□□□□: 23:50

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 26:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	3.30	17:08	5:11	3	4:17	28	5:24	3.30	17:08	5:11	3	4:17	6	
□□	3.30	18:19	5:33	4	4:59	30	6:13	6.60	35:27	5:22	3	9:16	28	11:37