



7. Lönskrug \"Warm-up-Marathon\"
 Hellental (Gemeinde Heinade) / 06.04.2014

□□□□

Lange, Dirk

□□□: 1:41:18

□□: 23.69 km/h

□□: 70

□□: 40.80 km

Mitteldistanz

□□□□□/□□□: 40 (of 109)

□□□□□/□: 40 (of 100)

□□□□□□: 1:24:36

□□□□:

Senioren II

□□□□□: 3(of 17)

□□□□□□□: 1:39:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	16.30	39:19	24.42	3	0:10	36	5:46	16.30	39:19	24.42	3	0:10	85	
□□ 2	20.40	52:13	22.98	5	1:15	49	9:22	36.70	1:31:32	23.60	3	1:25	81	
□□□ □□	4.10	9:46	24.57	5	0:09	39	1:34	40.80	1:41:18	23.69	3	1:28	40	16:42