



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

□□□□

Benke, Ralf

□□□: 1:50:13

□□: BSG BVI

□□: 22.21 km/h

□□: 333

□□: 40.80 km

□□□□□/□□□: 65 (of 109)

Mitteldistanz

□□□□□/□: 64 (of 100)

□□□□□□: 1:24:36

□□□□:

□□□□□: 23(of 36)

Senioren I

□□□□□□□: 1:30:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	16.30	42:36	22.96	25	7:09	65	9:03	16.30	42:36	22.96	5	-	12	-
□□ 2	20.40	56:39	21.61	24	10:44	64	13:48	36.70	1:39:15	22.19	5	-	10	1:51
□□□ □□	4.10	10:58	22.43	25	2:22	70	2:46	40.80	1:50:13	22.21	23	19:53	64	25:37