



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

□□□□

Köhler, Roland

□□□: 1:54:36

□□: RC Endspurt Herford

□□: 20.94 km/h

□□: 410

□□: 40.80 km

□□□□□/□□□: 78 (of 109)

Mitteldistanz

□□□□□/□: 76 (of 100)

□□□□□□: 1:24:36

□□□□:

□□□□□: 28(of 36)

Senioren I

□□□□□□□: 1:30:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	16.30	44:32	21.56	29	9:05	76	10:59	16.30	44:32	21.56	1	-	49	1:53
□□ 2	20.40	58:40	20.45	28	12:45	75	15:49	36.70	1:43:12	20.93	1	-	47	5:48
□□□ □□	4.10	11:24	21.05	29	2:48	81	3:12	40.80	1:54:36	20.94	28	24:16	76	30:00