



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

□□□□

Ruge, Thomas

□□□: 2:42:38

□□: 14.76 km/h

□□: 76

□□: 40.80 km

Mitteldistanz

□□□□□/□□□: 106 (of 109)

□□□□□/□: 98 (of 100)

□□□□□□: 1:24:36

□□□□:

Senioren I

□□□□□: 36(of 36)

□□□□□□□: 1:30:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
□□ 1	16.30	1:00:03	15.99	36	24:36	95	26:30	16.30	1:00:03	15.99	18	15:31	27	17:24
□□ 2	20.40	1:25:23	14.05	36	39:28	95	42:32	36.70	2:25:26	14.85	18	42:14	26	48:02
□□□ □□	4.10	17:12	13.95	35	8:36	97	9:00	40.80	2:42:38	14.76	36	1:12:18	98	1:18:02