



# 7. Langenberg-Marathon

Wiemeringhausen / 05.10.2008

□□□□

**Jankowski, Frank**

□□: RV-Adler-Lüttringhausen  
 □□: 257

□□: 77.00 km  
 Mitteldistanz

□□□□:  
 Senioren II

□□□: 3:49:55

□□: 20.09 km/h

□□□□□/□□□: 25 (of 164)

□□□□□/□: 25 (of 151)

□□□□□□: 3:02:04

□□□□□: 7(of 48)

□□□□□□□: 3:31:00

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>km/h | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>km/h | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|-------------|---------|---------|---------|---------|
| Rundenkontrolle | 44.00    | 1:59:17  | 22.13      | 4       | 5:19    | 18      | 18:01   | 44.00     | 1:59:17   | 22.13       | 31      |         | 28      | 10:43   |
| □□              | 33.00    | 1:50:38  | 17.90      | 10      | 13:36   | 32      | 29:50   | 77.00     | 3:49:55   | 20.09       | 7       | 18:55   | 25      | 47:51   |