



7. Langenberg-Marathon
 Wiemeringhausen / 05.10.2008

□□□□

Plinke, Helmut

□□□: 4:08:07

□□: Rösrath

□□: 18.62 km/h

□□: 178

□□: 77.00 km

□□□□□/□□□: 48 (of 164)

Mitteldistanz

□□□□□/□: 48 (of 151)

□□□□□□: 3:02:04

□□□□:

□□□□□: 23(of 64)

Senioren I

□□□□□□□: 3:02:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Rundenkontrolle	44.00	2:13:52	19.72	28	32:36	56	32:36	44.00	2:13:52	19.72	56		51	25:18
□□	33.00	1:54:15	17.33	21	33:27	42	33:27	77.00	4:08:07	18.62	23	1:06:03	48	1:06:03