



Langenberg-Marathon  
Bruchhausen / 04.10.2009

□□□□

Frindte, Holger

□□: Bergneustadt

□□: 868

□□: 80.00 km

Mitteldistanz

□□□□:

Senioren II

□□□: 4:19:59

□□: 18.46 km/h

□□□□□/□□□: 55 (of 136)

□□□□□/□: 55 (of 125)

□□□□□□: 3:21:47

□□□□□: 19(of 49)

□□□□□□□: 3:21:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
□□ 1	45.00	2:15:55	19.87	16	26:12	48	28:53	45.00	2:15:55	19.87	43			57
□□□ Ziel	35.00	2:04:04	16.93	21	32:00	61	32:00	80.00	4:19:59	18.46	19	58:12	55	58:12