



Langenberg-Marathon  
Bruchhausen / 05.10.2013

□□□□

Gieß, Volker

□□: Lüdenscheid

□□: 2090

□□: 70.00 km

Mitteldistanz

□□□□:

Senioren III

□□□: 3:19:45

□□: 21.03 km/h

□□□□: 2:51 min/km

□□□□□/□□□: 4 (of 144)

□□□□□/□: 4 (of 135)

□□□□□□: 3:05:22

□□□□□: 1(of 19)

□□□□□□□: 3:19:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenkontrolle	35.00	1:39:16	2:50	1	-	6	8:15	35.00	1:39:16	2:50	1	-	5	
□□	-	1:40:29	-	1	-	5	7:24	70.00	3:19:45	-	5	1:02:53	34	1:40:44