



Langenberg-Marathon
Bruchhausen / 05.10.2013

□□□□

Köhler, Roland

□□: Rc Endspurt Herford

□□: 2127

□□: 70.00 km

Mitteldistanz

□□□□:

Senioren II

□□□: 4:08:04

□□: 16.93 km/h

□□□□: 3:32 min/km

□□□□□/□□□: 48 (of 144)

□□□□□/□: 46 (of 135)

□□□□□□: 3:05:22

□□□□□: 23(of 66)

□□□□□□□: 3:05:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenkontrolle	35.00	2:02:51	3:30	26	31:50	51	31:50	35.00	2:02:51	3:30	48		47	3:23
□□	-	2:05:13	-	23	30:52	47	32:08	70.00	4:08:04	-	36	1:50:39	76	2:29:03