



Langenberg-Marathon
Bruchhausen / 05.10.2013

□□□□

van Soest, Jan

□□: FC LEK

□□: 2213

□□: 70.00 km

Mitteldistanz

□□□□:

Senioren III

□□□: 4:51:13

□□: 14.42 km/h

□□□□: 4:10 min/km

□□□□□/□□□: 89 (of 144)

□□□□□/□: 85 (of 135)

□□□□□□: 3:05:22

□□□□□: 11(of 19)

□□□□□□□: 3:19:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	
Rundenkontrolle	35.00	2:27:15	4:12	12	47:59	93	56:14	35.00	2:27:15	4:12	11	47:59	85	27:47
□□	-	2:23:58	-	12	43:29	86	50:53	70.00	4:51:13	-	15	2:34:21	115	3:12:12