



Langenberg-Marathon  
Bruchhausen / 05.10.2013

□□□□

Böing, Maik

□□: Köln

□□: 3026

□□: 105.00 km

Langdistanz

□□□□:

Senioren II

□□□: 5:59:40

□□: 17.52 km/h

□□□□: 3:26 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 41)

□□□□□/□: 15 (of 39)

□□□□□□: 5:03:57

□□□□□: 7(of 17)

□□□□□□□: 5:03:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenkontrolle	35.00	1:51:16	3:10	7	14:11	14	14:55	35.00	1:51:16	3:10	3		5	
Rundenkontrolle	35.00	2:01:55	3:29	8	2:00:32	17	2:00:32	70.00	3:53:11	3:19	8	1:17:17	8	15:08
□□	35.00	2:06:29	3:36	7	20:12	15	20:12	105.00	5:59:40	3:25	12	1:34:45	26	3:41:00