



Henneseer Panorama Lauf
 Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Mense, Lars

□□: Soest

□□: 653

□□: 10.00 km

10.000 m Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 48:09

□□: 12.46 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 7 (of 30)

□□□□□/□: 5 (of 22)

□□□□□□: 33:34

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 48:09

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|-------------|------|-------|--------|----|----|----|------|-------|-------|--------|----|----|----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| Wendestelle | 5.00 | 24:47 | 4:57 | 1 | - | 9 | 8:10 | 5.00 | 24:47 | 4:57 | 1 | - | 19 | |
| □□ | 5.00 | 23:22 | 4:40 | 1 | - | 4 | 6:25 | 10.00 | 48:09 | 4:48 | 1 | - | 5 | 14:35 |