



Henneseer Panorama Lauf
Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Lokaj, Tahir

□□: Dortmund

□□: 657

□□: 10.00 km

10.000 m Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 48:33

□□: 12.36 km/h

□□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 30)

□□□□□/□: 7 (of 22)

□□□□□□: 33:34

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 33:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Wendestelle	5.00	24:09	4:49	2	7:32	4	7:32	5.00	24:09	4:49	2	7:32	17	
□□	5.00	24:24	4:52	2	7:27	9	7:27	10.00	48:33	4:51	2	14:59	7	14:59