



Hennesee Panorama Lauf  
 Meschede - Hennesee / 15.04.2012

□□□□

Frauenheim, Josef

□□: Marathon Soest

□□: 663

□□: 10.00 km

10.000 m Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 49:17

□□: 12.17 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 30)

□□□□□/□: 10 (of 22)

□□□□□□: 33:34

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 41:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Wendestelle	5.00	24:31	4:54	2	3:51	8	7:54	5.00	24:31	4:54	2	3:51	14	
□□	5.00	24:46	4:57	2	3:52	11	7:49	10.00	49:17	4:55	2	7:43	10	15:43