



Henneseer Panorama Lauf
 Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Janßen, Volker

□□: Arnsberg

□□: 658

□□: 10.00 km

10.000 m Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 50:08

□□: 11.97 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 30)

□□□□□/□: 12 (of 22)

□□□□□□: 33:34

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 33:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Wendestelle	5.00	25:04	5:00	3	8:27	10	8:27	5.00	25:04	5:00	3	8:27	1	-
□□	5.00	25:04	5:00	3	8:07	13	8:07	10.00	50:08	5:00	3	16:34	12	16:34