



Henneseer Panorama Lauf  
Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Köhnke, Oliver

□□: LC Attendorn

□□: 672

□□: 10.00 km

10.000 m Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 50:58

□□: 11.77 km/h

□□□□: 5:06 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 30)

□□□□□/□: 14 (of 22)

□□□□□□: 33:34

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 47:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Wendestelle	5.00	25:40	5:08	3	1:13	16	9:03	5.00	25:40	5:08	3	1:13	10	0:36
□□	5.00	25:18	5:03	3	1:52	14	8:21	10.00	50:58	5:05	3	3:05	14	17:24