



Hennesee Panorama Lauf
 Meschede - Hennesee / 15.04.2012

□□□□

Krümmer, Karl-Heinrich

□□□: 55:04

□□: Anröchte

□□: 10.90 km/h

□□: 655

□□□□: 5:31 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 24 (of 30)

10.000 m Lauf

□□□□□/□: 19 (of 22)

□□□□□□: 33:34

□□□□:

□□□□□: 4(of 5)

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□□□□□: 33:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Wendestelle	5.00	26:25	5:16	4	9:48	18	9:48	5.00	26:25	5:16	4	9:48	5	1:21
□□	5.00	28:39	5:43	5	11:42	20	11:42	10.00	55:04	5:30	4	21:30	19	21:30