



Hennesee Panorama Lauf  
 Meschede - Hennesee / 15.04.2012

□□□□

Shehab, Ismail

□□: Dortmund

□□: 662

□□: 10.00 km

10.000 m Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 55:17

□□: 10.85 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 30)

□□□□□/□: 20 (of 22)

□□□□□□: 33:34

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 33:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Wendestelle	5.00	28:22	5:40	5	11:45	22	11:45	5.00	28:22	5:40	5	11:45	4	3:18
□□	5.00	26:55	5:23	4	9:58	17	9:58	10.00	55:17	5:31	5	21:43	20	21:43