



Henneseer Panorama Lauf
 Meschede - Henneseer / 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	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ 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