



Fröbellauf 230  
Bad Liebenstein / 21.04.2012

□□□□

Siemon, Thomas

□□: SV Blau Weiss Kreuzburg  
□□: 238

□□: 15.80 km  
Lauf lang

□□□□:  
Senioren M45

□□□: 1:13:00

□□: 12.33 km/h  
□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 5 (of 16)

□□□□□/□: 5 (of 15)

□□□□□□: 1:01:48

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 1:12:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	7.90	36:24	4:36	2	0:34	6	4:40	7.90	36:24	4:36	2	0:34	5	4:40
Runde	7.90	36:36	4:37	2	0:07	5	6:32	15.80	1:13:00	4:37	2	0:41	5	11:12