



Fröbellauf 230
Bad Liebenstein / 21.04.2012

□□□□

Henkel, Andre

□□: LAV Saale-Rennsteig

□□: 250

□□: 15.80 km

Lauf lang

□□□□:

Senioren M45

□□□: 1:23:29

□□: 10.78 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 16)

□□□□□/□: 14 (of 15)

□□□□□□: 1:01:48

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 1:12:19

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 7.90 | 41:11 | 5:12 | 4 | 5:21 | 15 | 9:27 | 7.90 | 41:11 | 5:12 | 4 | 5:21 | 14 | 9:27 |
| Runde | 7.90 | 42:18 | 5:21 | 4 | 5:49 | 14 | 12:14 | 15.80 | 1:23:29 | 5:17 | 4 | 11:10 | 14 | 21:41 |