



Henneseer Panorama Lauf
 Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Metternich, Melanie

□□: Palma Runners

□□: 544

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:29:05

□□: 11.45 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 82)

□□□□□/□: 2 (of 16)

□□□□□□: 1:28:30

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 1:29:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
5,2 km	5.20	29:45	5:43	1	-	1	-	5.20	29:45	5:43	1	-	2	
10,0 km	4.80	24:10	5:02	1	-	2	0:31	10.00	53:55	5:23	1	-	2	0:12
□□	7.50	35:10	4:41	1	-	2	0:23	17.50	1:29:05	5:05	1	-	2	0:35