



Henneseer Panorama Lauf
Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Beckmann, Micha

□□: Palma Runners

□□: 545

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:29:05

□□: 11.45 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 35 (of 82)

□□□□□/□: 33 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 10(of 16)

□□□□□□□: 1:14:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
5,2 km	5.20	29:43	5:42	11	4:44	43	8:35	5.20	29:43	5:42	10	4:33	18	0:02
10,0 km	4.80	24:14	5:02	9	4:19	31	6:30	10.00	53:57	5:23	10	8:52	18	
□□	7.50	35:08	4:41	8	5:41	27	8:13	17.50	1:29:05	5:05	10	14:33	33	23:18