



Henneseer Panorama Lauf
 Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Zipplies, Günter

□□: Soest

□□: 589

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:29:19

□□: 11.42 km/h

□□□□: 5:06 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 82)

□□□□□/□: 35 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 7(of 10)

□□□□□□□: 1:10:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
5,2 km	5.20	29:07	5:35	7	6:25	34	7:59	5.20	29:07	5:35	7	6:25	16	
10,0 km	4.80	24:20	5:04	7	5:29	35	6:36	10.00	53:27	5:20	7	11:54	16	
□□	7.50	35:52	4:46	6	7:15	33	8:57	17.50	1:29:19	5:06	7	19:09	35	23:32