



# Hennesee Panorama Lauf

Meschede - Hennesee / 15.04.2012

□□□□

Armbrust, Gerrit

□□: DV Hellefeld

□□: 572

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 1:30:48

□□: 11.23 km/h

□□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 82)

□□□□□/□: 43 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 1:09:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
5,2 km	5.20	29:10	5:36	3	7:11	35	8:02	5.20	29:10	5:36	4	7:11	8	
10,0 km	4.80	24:50	5:10	3	6:01	42	7:06	10.00	54:00	5:24	4	13:12	8	
□□	7.50	36:48	4:54	4	8:36	43	9:53	17.50	1:30:48	5:11	4	21:48	43	25:01