



Henneseer Panorama Lauf
Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Roik, Christiane

□□: Triathlon TEAM TG Witten

□□: 562

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:31:03

□□: 11.20 km/h

□□□□: 5:12 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 82)

□□□□□/□: 3 (of 16)

□□□□□□: 1:28:30

□□□□□: 1(of 5)

□□□□□□□: 1:31:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
5,2 km	5.20	30:09	5:47	1	-	3	0:24	5.20	30:09	5:47	1	-	3	0:05
10,0 km	4.80	24:37	5:07	1	-	3	0:58	10.00	54:46	5:28	1	-	3	1:03
□□	7.50	36:17	4:50	1	-	3	1:30	17.50	1:31:03	5:12	1	-	3	2:33