



Henneseer Panorama Lauf
 Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Kowalewski, Klaus

□□: LG Burg Wiedenbrück
 □□: 541

□□: 17.50 km
 Panorama Lauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:32:40

□□: 11.33 km/h
 □□□□: 5:18 min/km

□□□□□/□□□: 48 (of 82)

□□□□□/□: 45 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 8(of 14)

□□□□□□□: 1:18:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
5,2 km	5.20	30:02	5:46	8	4:24	45	8:54	5.20	30:02	5:46	8	4:24	7	0:21
10,0 km	4.80	25:07	5:13	8	4:06	45	7:23	10.00	55:09	5:30	8	8:30	7	0:28
□□	7.50	37:31	5:00	8	5:58	45	10:36	17.50	1:32:40	5:17	8	14:28	45	26:53