



Henneseer Panorama Lauf
 Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Lüningschrör, Dietmar

□□: LG Burg Wiedenbrück

□□: 567

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:34:34

□□: 10.79 km/h

□□□□: 5:24 min/km

□□□□□/□□□: 49 (of 82)

□□□□□/□: 46 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 9(of 14)

□□□□□□□: 1:18:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
5,2 km	5.20	31:01	5:57	9	5:23	46	9:53	5.20	31:01	5:57	9	5:23	6	1:20
10,0 km	4.80	25:15	5:15	9	4:14	46	7:31	10.00	56:16	5:37	9	9:37	6	1:35
□□	7.50	38:18	5:06	10	6:45	47	11:23	17.50	1:34:34	5:24	9	16:22	46	28:47