



Henneseer Panorama Lauf
Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Unkel, Claus

□□: Arnsberg

□□: 516

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:35:31

□□: 10.68 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 50 (of 82)

□□□□□/□: 47 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 8(of 10)

□□□□□□□: 1:10:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
5,2 km	5.20	33:38	6:28	9	10:56	60	12:30	5.20	33:38	6:28	8	10:56	5	3:57
10,0 km	4.80	25:56	5:24	8	7:05	48	8:12	10.00	59:34	5:57	8	18:01	5	4:53
□□	7.50	35:57	4:47	7	7:20	35	9:02	17.50	1:35:31	5:27	8	25:21	47	29:44