



Hennesee Panorama Lauf

Meschede - Hennesee / 15.04.2012

□□□□

Kipry, Volker

□□: TV Flerke

□□: 508

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:36:35

□□: 10.56 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 52 (of 82)

□□□□□/□: 49 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 12(of 16)

□□□□□□□: 1:14:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|---------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 5,2 km | 5.20 | 32:27 | 6:14 | 15 | 7:28 | 53 | 11:19 | 5.20 | 32:27 | 6:14 | 12 | 7:17 | 3 | 2:46 |
| 10,0 km | 4.80 | 25:45 | 5:21 | 12 | 5:50 | 47 | 8:01 | 10.00 | 58:12 | 5:49 | 12 | 13:07 | 3 | 3:31 |
| □□ | 7.50 | 38:23 | 5:07 | 12 | 8:56 | 48 | 11:28 | 17.50 | 1:36:35 | 5:31 | 12 | 22:03 | 49 | 30:48 |