



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