



Henneseer Panorama Lauf

Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Kotthoff, Bertin

□□: Meschede

□□: 580

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:37:02

□□: 10.51 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□: 53 (of 82)

□□□□□/□: 50 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 10(of 14)

□□□□□□□: 1:18:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
5,2 km	5.20	32:04	6:10	10	6:26	51	10:56	5.20	32:04	6:10	10	6:26	2	2:23
10,0 km	4.80	26:55	5:36	11	5:54	55	9:11	10.00	58:59	5:53	10	12:20	2	4:18
□□	7.50	38:03	5:04	9	6:30	46	11:08	17.50	1:37:02	5:32	10	18:50	50	31:15