



Hennesee Panorama Lauf  
Meschede - Hennesee / 15.04.2012

□□□□

Schaffer, Thomas

□□: Blomberg

□□: 556

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:37:33

□□: 10.46 km/h

□□□□: 5:34 min/km

□□□□□/□□□: 57 (of 82)

□□□□□/□: 53 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 15(of 16)

□□□□□□□: 1:14:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
5,2 km	5.20	31:34	6:04	14	6:35	49	10:26	5.20	31:34	6:04	15	6:24	20	1:53
10,0 km	4.80	26:26	5:30	16	6:31	52	8:42	10.00	58:00	5:47	15	12:55	20	3:19
□□	7.50	39:33	5:16	14	10:06	51	12:38	17.50	1:37:33	5:34	15	23:01	53	31:46