



Hennesee Panorama Lauf
 Meschede - Hennesee / 15.04.2012

□□□□

Timmerberg, Heinz-Otto

□□: TV Flerke

□□: 525

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:38:31

□□: 10.35 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 59 (of 82)

□□□□□/□: 55 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 11(of 14)

□□□□□□□: 1:18:12

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|---------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|---------|------|---------|---------|---------|---------|
| 5,2 km | 5.20 | 32:47 | 6:18 | 12 | 7:09 | 55 | 11:39 | 5.20 | 32:47 | 6:18 | 11 | 7:09 | 22 | 3:06 |
| 10,0 km | 4.80 | 26:40 | 5:33 | 10 | 5:39 | 53 | 8:56 | 10.00 | 59:27 | 5:56 | 11 | 12:48 | 22 | 4:46 |
| □□ | 7.50 | 39:04 | 5:12 | 11 | 7:31 | 50 | 12:09 | 17.50 | 1:38:31 | 5:37 | 11 | 20:19 | 55 | 32:44 |