



Henneseer Panorama Lauf

Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Ellermann, Ute

□□: Lt Bittermark Dortmund
 □□: 563

□□: 17.50 km
 Panorama Lauf

□□□□:
 Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:40:09

□□: 10.18 km/h
 □□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□: 64 (of 82)

□□□□□/□: 7 (of 16)

□□□□□□: 1:28:30

□□□□□: 4(of 7)

□□□□□□□: 1:37:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
5,2 km	5.20	33:26	6:25	4	1:55	8	3:41	5.20	33:26	6:25	4	1:55	7	3:22
10,0 km	4.80	27:38	5:45	5	1:15	9	3:59	10.00	1:01:04	6:06	4	3:10	7	7:21
□□	7.50	39:05	5:12	2	0:38	5	4:18	17.50	1:40:09	5:43	4	2:51	7	11:39