



Hennesee Panorama Lauf

Meschede - Hennesee / 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 | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ 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 |