



Hennesee Panorama Lauf
Meschede - Hennesee / 15.04.2012

□□□□

Lenneffer, Rainer

□□: LG Vamos a la playa Soest

□□: 519

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:41:05

□□: 10.09 km/h

□□□□: 5:47 min/km

□□□□□/□□□: 67 (of 82)

□□□□□/□: 58 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 13(of 14)

□□□□□□□: 1:18:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
5,2 km	5.20	33:00	6:20	13	7:22	56	11:52	5.20	33:00	6:20	13	7:22	25	3:19
10,0 km	4.80	28:18	5:53	13	7:17	57	10:34	10.00	1:01:18	6:07	13	14:39	25	6:37
□□	7.50	39:47	5:18	12	8:14	54	12:52	17.50	1:41:05	5:46	13	22:53	58	35:18