



Hennesee Panorama Lauf
Meschede - Hennesee / 15.04.2012

□□□□

Griggel, Heinz

□□: Essen

□□: 579

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:44:39

□□: 9.75 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□: 71 (of 82)

□□□□□/□: 60 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 1:23:48

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|---------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 5,2 km | 5.20 | 34:49 | 6:41 | 3 | 7:54 | 62 | 13:41 | 5.20 | 34:49 | 6:41 | 3 | 7:54 | 27 | 5:08 |
| 10,0 km | 4.80 | 28:57 | 6:01 | 3 | 6:24 | 60 | 11:13 | 10.00 | 1:03:46 | 6:22 | 3 | 14:18 | 27 | 9:05 |
| □□ | 7.50 | 40:53 | 5:27 | 3 | 6:33 | 58 | 13:58 | 17.50 | 1:44:39 | 5:58 | 3 | 20:51 | 60 | 38:52 |