



Henneseer Panorama Lauf
Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Griggel, Eddi

□□: SSV Meschede

□□: 578

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:44:42

□□: 9.74 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□: 72 (of 82)

□□□□□/□: 61 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 6(of 7)

□□□□□□□: 1:17:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
5,2 km	5.20	34:47	6:41	6	9:01	61	13:39	5.20	34:47	6:41	6	9:01	28	5:06
10,0 km	4.80	28:58	6:02	6	8:21	61	11:14	10.00	1:03:45	6:22	6	17:22	28	9:04
□□	7.50	40:57	5:27	5	9:52	59	14:02	17.50	1:44:42	5:58	6	27:14	61	38:55