



# Henneseer Panorama Lauf

Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Ingenmey, Franz-Josef

□□: LT Bittermark Dortmund

□□: 546

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:08:05

□□: 7.96 km/h

□□□□: 7:19 min/km

□□□□□/□□□: 82 (of 82)

□□□□□/□: 66 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 7(of 7)

□□□□□□□: 1:17:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
5,2 km	5.20	40:40	7:49	7	14:54	65	19:32	5.20	40:40	7:49	7	14:54	33	10:59
10,0 km	4.80	34:44	7:14	7	14:07	65	17:00	10.00	1:15:24	7:32	7	29:01	33	20:43
□□	7.50	52:41	7:01	7	21:36	65	25:46	17.50	2:08:05	7:19	7	50:37	66	1:02:18