



Hennesee Panorama Lauf  
Meschede - Hennesee / 15.04.2012

□□□□

Razlaf, Juri

□□: Anröchte

□□: 659

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:10:10

□□: 14.96 km/h

□□□□: 4:01 min/km

□□□□□/□□□: 3 (of 82)

□□□□□/□: 3 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 1(of 10)

□□□□□□□: 1:10:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
5,2 km	5.20	22:42	4:21	1	-	3	1:34	5.20	22:42	4:21	1	-	36	
10,0 km	4.80	18:51	3:55	1	-	3	1:07	10.00	41:33	4:09	1	-	36	
□□	7.50	28:37	3:48	1	-	3	1:42	17.50	1:10:10	4:00	1	-	3	4:23