



Henneseer Panorama Lauf  
 Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Horn, Christian

□□: LG Burg Wiedenbrück

□□: 569

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:14:32

□□: 14.09 km/h

□□□□: 4:16 min/km

□□□□□/□□□: 4 (of 82)

□□□□□/□: 4 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 1(of 16)

□□□□□□□: 1:14:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
5,2 km	5.20	25:10	4:50	3	0:11	6	4:02	5.20	25:10	4:50	1	-	37	
10,0 km	4.80	19:55	4:08	1	-	4	2:11	10.00	45:05	4:30	1	-	37	
□□	7.50	29:27	3:55	1	-	4	2:32	17.50	1:14:32	4:15	1	-	4	8:45