



Henneseer Panorama Lauf
 Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Czymoch, Uwe

□□: Marathon Soest
 □□: 581

□□: 17.50 km
 Panorama Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:17:28

□□: 13.55 km/h
 □□□□: 4:26 min/km

□□□□□/□□□: 5 (of 82)

□□□□□/□: 5 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 1(of 7)

□□□□□□□: 1:17:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
5,2 km	5.20	25:46	4:57	1	-	9	4:38	5.20	25:46	4:57	1	-	38	
10,0 km	4.80	20:37	4:17	1	-	5	2:53	10.00	46:23	4:38	1	-	38	
□□	7.50	31:05	4:08	1	-	5	4:10	17.50	1:17:28	4:25	1	-	5	11:41