



Hennesee Panorama Lauf  
Meschede - Hennesee / 15.04.2012

□□□□

Wortmann, Dirk

□□: LAC Veltins  
□□: 577

□□: 17.50 km  
Panorama Lauf

□□□□:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:17:38

□□: 13.14 km/h  
□□□□: 4:26 min/km

□□□□□/□□□□: 7 (of 82)

□□□□□/□: 6 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 2(of 16)

□□□□□□□: 1:14:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
5,2 km	5.20	24:59	4:48	1	-	4	3:51	5.20	24:59	4:48	3	-	40	
10,0 km	4.80	21:06	4:23	3	1:11	9	3:22	10.00	46:05	4:36	3	1:00	40	
□□	7.50	31:33	4:12	2	2:06	8	4:38	17.50	1:17:38	4:26	2	3:06	6	11:51