



Hennesee Panorama Lauf
 Meschede - Hennesee / 15.04.2012

□□□□

Franke, Stefan

□□: LG TSV Rüthen
 □□: 547

□□: 17.50 km
 Panorama Lauf

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:18:17

□□: 13.03 km/h
 □□□□: 4:28 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 82)

□□□□□/□: 9 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 2(of 10)

□□□□□□□: 1:10:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
5,2 km	5.20	25:44	4:56	2	3:02	8	4:36	5.20	25:44	4:56	2	3:02	42	
10,0 km	4.80	21:21	4:26	2	2:30	10	3:37	10.00	47:05	4:42	2	5:32	42	
□□	7.50	31:12	4:09	2	2:35	6	4:17	17.50	1:18:17	4:28	2	8:07	9	12:30