



Hennesee Panorama Lauf
Meschede - Hennesee / 15.04.2012

□□□□

Ebe, Guido

□□: TV Deilinghofen

□□: 534

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:18:42

□□: 12.96 km/h

□□□□: 4:30 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 82)

□□□□□/□: 10 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 2(of 9)

□□□□□□□: 1:05:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
5,2 km	5.20	26:22	5:04	2	5:14	12	5:14	5.20	26:22	5:04	2	5:14	43		
10,0 km	4.80	20:55	4:21	2	3:11	6	3:11	10.00	47:17	4:43	2	8:25	43		
□□	7.50	31:25	4:11	2	4:30	7	4:30	17.50	1:18:42	4:29	2	12:55	10	12:55	