



Henneseer Panorama Lauf

Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Holtsträter, Ingo

□□: TuS Uentrop

□□: 529

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:20:10

□□: 12.72 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 82)

□□□□□/□: 11 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 4(of 16)

□□□□□□□: 1:14:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
5,2 km	5.20	25:49	4:57	4	0:50	11	4:41	5.20	25:49	4:57	4	0:39	44	
10,0 km	4.80	21:34	4:29	4	1:39	11	3:50	10.00	47:23	4:44	4	2:18	44	
□□	7.50	32:47	4:22	5	3:20	13	5:52	17.50	1:20:10	4:34	4	5:38	11	14:23