



Henneseer Panorama Lauf
Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Griesbaum, Norbert

□□: LT Brechten Dortmund
□□: 553

□□: 17.50 km
Panorama Lauf

□□□□:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:20:24

□□: 13.06 km/h
□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 82)

□□□□□/□: 12 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 2(of 7)

□□□□□□□: 1:17:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
5,2 km	5.20	25:48	4:57	2	0:02	10	4:40	5.20	25:48	4:57	2	0:02	45	
10,0 km	4.80	21:49	4:32	2	1:12	12	4:05	10.00	47:37	4:45	2	1:14	45	
□□	7.50	32:47	4:22	2	1:42	13	5:52	17.50	1:20:24	4:35	2	2:56	12	14:37