



Henneseer Panorama Lauf
Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Hylla, Heiko

□□: Hobbyläufer Mawicke

□□: 540

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:21:01

□□: 12.59 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 82)

□□□□□/□: 13 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 3(of 10)

□□□□□□□: 1:10:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
5,2 km	5.20	26:57	5:10	3	4:15	15	5:49	5.20	26:57	5:10	3	4:15	46	
10,0 km	4.80	21:50	4:32	3	2:59	13	4:06	10.00	48:47	4:52	3	7:14	46	
□□	7.50	32:14	4:17	3	3:37	11	5:19	17.50	1:21:01	4:37	3	10:51	13	15:14