



Hennesee Panorama Lauf  
 Meschede - Hennesee / 15.04.2012

□□□□

Quandt, Michael

□□: Niemöller&Abel

□□: 542

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:23:08

□□: 12.27 km/h

□□□□: 4:45 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 82)

□□□□□/□: 15 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 1:23:08

□□□□

□□□□

□□□

| □□□     | □□   | □□    | □□     | □□ | □□ | □□ | □□   | □□□   | □□□     | □□□    | □□ | □□ | □□ | □□    |
|---------|------|-------|--------|----|----|----|------|-------|---------|--------|----|----|----|-------|
|         | km   | □□    | min/km | -  | -  | □  | □    | km    | □□      | min/km | -  | -  | □  | □     |
| 5,2 km  | 5.20 | 27:13 | 5:14   | 1  | -  | 18 | 6:05 | 5.20  | 27:13   | 5:14   | 1  | -  | 48 |       |
| 10,0 km | 4.80 | 23:02 | 4:47   | 1  | -  | 19 | 5:18 | 10.00 | 50:15   | 5:01   | 1  | -  | 48 |       |
| □□      | 7.50 | 32:53 | 4:23   | 1  | -  | 15 | 5:58 | 17.50 | 1:23:08 | 4:45   | 1  | -  | 15 | 17:21 |