



Henneseer Panorama Lauf  
 Meschede - Henneseer / 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