



Henneseer Panorama Lauf
Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Bornefeld, Markus

□□: HSCOP Hamm

□□: 570

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:23:08

□□: 12.27 km/h

□□□□: 4:45 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 82)

□□□□□/□: 15 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 6(of 16)

□□□□□□□: 1:14:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
5,2 km	5.20	27:25	5:16	6	2:26	19	6:17	5.20	27:25	5:16	6	2:15	49	
10,0 km	4.80	22:47	4:44	6	2:52	18	5:03	10.00	50:12	5:01	6	5:07	49	
□□	7.50	32:56	4:23	6	3:29	16	6:01	17.50	1:23:08	4:45	6	8:36	15	17:21