



Hennesee Panorama Lauf

Meschede - Hennesee / 15.04.2012

□□□□

Rickert, Bernhard

□□: LAC Veltins Hochsauerland/TV Calle
 □□: 543

□□: 17.50 km
 Panorama Lauf

□□□□:
 Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:23:48

□□: 12.17 km/h
 □□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 82)

□□□□□/□: 18 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 1:23:48

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
5,2 km	5.20	26:55	5:10	1	-	14	5:47	5.20	26:55	5:10	1	-	51	
10,0 km	4.80	22:33	4:41	1	-	17	4:49	10.00	49:28	4:56	1	-	51	
□□	7.50	34:20	4:34	1	-	20	7:25	17.50	1:23:48	4:47	1	-	18	18:01