



Henneseer Panorama Lauf
 Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Epkenhans, Andreas

□□: LG Burg Wiedenbrück

□□: 571

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:24:31

□□: 12.07 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 82)

□□□□□/□: 19 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 4(of 10)

□□□□□□□: 1:10:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
5,2 km	5.20	27:04	5:12	4	4:22	16	5:56	5.20	27:04	5:12	4	4:22	52	
10,0 km	4.80	23:14	4:50	4	4:23	21	5:30	10.00	50:18	5:01	4	8:45	52	
□□	7.50	34:13	4:33	4	5:36	18	7:18	17.50	1:24:31	4:49	4	14:21	19	18:44