



Henneseer Panorama Lauf
Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Ritter, Roland

□□: TuS Uentrop

□□: 510

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:25:55

□□: 11.87 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 82)

□□□□□/□: 22 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 2(of 14)

□□□□□□□: 1:18:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
5,2 km	5.20	27:43	5:19	2	2:05	21	6:35	5.20	27:43	5:19	2	2:05	55	
10,0 km	4.80	23:38	4:55	2	2:37	23	5:54	10.00	51:21	5:08	2	4:42	55	
□□	7.50	34:34	4:36	2	3:01	21	7:39	17.50	1:25:55	4:54	2	7:43	22	20:08