



Henneseer Panorama Lauf
 Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Wigges, Christian

□□: Werl

□□: 584

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:26:32

□□: 11.79 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 82)

□□□□□/□: 23 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 4(of 9)

□□□□□□□: 1:05:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
5,2 km	5.20	27:46	5:20	4	6:38	22	6:38	5.20	27:46	5:20	4	6:38	56	
10,0 km	4.80	22:28	4:40	4	4:44	16	4:44	10.00	50:14	5:01	4	11:22	56	
□□	7.50	36:18	4:50	6	9:23	39	9:23	17.50	1:26:32	4:56	4	20:45	23	20:45