



Henneseer Panorama Lauf
 Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Rademacher, Frank

□□: Elektro Bonjard

□□: 576

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:26:55

□□: 11.74 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 82)

□□□□□/□: 24 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 5(of 10)

□□□□□□□: 1:10:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
5,2 km	5.20	27:51	5:21	5	5:09	23	6:43	5.20	27:51	5:21	5	5:09	57	
10,0 km	4.80	23:46	4:57	6	4:55	28	6:02	10.00	51:37	5:09	5	10:04	57	
□□	7.50	35:18	4:42	5	6:41	30	8:23	17.50	1:26:55	4:58	5	16:45	24	21:08