



Henneseer Panorama Lauf
Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Knappstein, Klaus

□□: Bochum
□□: 511

□□: 17.50 km
Panorama Lauf

□□□□:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:27:25

□□: 11.67 km/h
□□□□: 5:00 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 82)

□□□□□/□: 25 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 3(of 14)

□□□□□□□: 1:18:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
5,2 km	5.20	28:41	5:30	4	3:03	29	7:33	5.20	28:41	5:30	3	3:03	58		
10,0 km	4.80	23:44	4:56	3	2:43	26	6:00	10.00	52:25	5:14	3	5:46	58		
□□	7.50	35:00	4:40	4	3:27	26	8:05	17.50	1:27:25	4:59	3	9:13	25	21:38	