



Henneseer Panorama Lauf

Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Lieder, Klaus

□□: Laufgruppe Interprint

□□: 507

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:27:40

□□: 11.63 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 82)

□□□□□/□: 26 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 8(of 16)

□□□□□□□: 1:14:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
5,2 km	5.20	28:49	5:32	10	3:50	31	7:41	5.20	28:49	5:32	8	3:39	59	
10,0 km	4.80	23:40	4:55	8	3:45	24	5:56	10.00	52:29	5:14	8	7:24	59	
□□	7.50	35:11	4:41	9	5:44	28	8:16	17.50	1:27:40	5:00	8	13:08	26	21:53