



Henneseer Panorama Lauf
 Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Wiesbrock, Franz-Josef

□□: LG Burg Wiedenbrück

□□: 535

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:27:55

□□: 11.60 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 27 (of 82)

□□□□□/□: 27 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 4(of 14)

□□□□□□□: 1:18:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
5,2 km	5.20	29:04	5:35	5	3:26	33	7:56	5.20	29:04	5:35	4	3:26	60	
10,0 km	4.80	24:05	5:01	4	3:04	29	6:21	10.00	53:09	5:18	4	6:30	60	
□□	7.50	34:46	4:38	3	3:13	24	7:51	17.50	1:27:55	5:01	4	9:43	27	22:08