



Hennesee Panorama Lauf
Meschede - Hennesee / 15.04.2012

□□□□

Hilje, Michael

□□: TuS Uentrop

□□: 555

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:27:56

□□: 11.94 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 28 (of 82)

□□□□□/□: 28 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 3(of 7)

□□□□□□□: 1:17:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
5,2 km	5.20	29:37	5:41	4	3:51	40	8:29	5.20	29:37	5:41	3	3:51	61	
10,0 km	4.80	23:45	4:56	3	3:08	27	6:01	10.00	53:22	5:20	3	6:59	61	
□□	7.50	34:34	4:36	3	3:29	21	7:39	17.50	1:27:56	5:01	3	10:28	28	22:09