



Henneseer Panorama Lauf  
Meschede - Henneseer / 15.04.2012

□□□□

Chill, Jan

□□: Herner Triathlon Team 11

□□: 533

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:28:18

□□: 11.55 km/h

□□□□: 5:03 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 82)

□□□□□/□: 30 (of 66)

□□□□□□: 1:05:47

□□□□□: 9(of 16)

□□□□□□□: 1:14:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
5,2 km	5.20	28:25	5:27	9	3:26	28	7:17	5.20	28:25	5:27	9	3:15	63	
10,0 km	4.80	24:32	5:06	11	4:37	38	6:48	10.00	52:57	5:17	9	7:52	63	
□□	7.50	35:21	4:42	10	5:54	31	8:26	17.50	1:28:18	5:02	9	13:46	30	22:31