



2. Hennesee Panorama Lauf

Meschede - Hennesee / 05.10.2014

□□□□

Nacke, Norbert

□□: Bochum

□□: 608

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 3:06:42

□□: 5.46 km/h

□□□□: 10:40 min/km

□□□□□/□□□: 71 (of 71)

□□□□□/□: 54 (of 54)

□□□□□□: 1:08:26

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 1:33:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	5.00	53:47	10:45	5	26:47	54	33:35	5.00	53:47	10:45	5	26:47	27	24:11	
Kontrolle	5.00	54:00	10:48	5	26:50	54	33:47	10.00	1:47:47	10:46	5	53:37	27	47:34	
□□□	5.00	54:00	10:48	5	28:00	54	35:15	15.00	2:41:47	10:47	5	1:21:37	27	1:13:50	
□□	2.50	24:55	9:58	5	12:05	54	15:49	17.50	3:06:42	10:40	5	1:33:42	54	1:58:16	