



2. Hennesee Panorama Lauf  
 Meschede - Hennesee / 05.10.2014

□□□□

Demming, Frank

□□: Arnsberg

□□: 715

□□: 5.00 km

Jogginglauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 28:19

□□: 10.59 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 8 (of 17)

□□□□□/□: 8 (of 12)

□□□□□□: 20:40

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 23:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	2.50	14:57	5:58	2	2:30	8	3:48	2.50	14:57	5:58	2	2:30	8	3:47
□□	2.50	13:22	5:20	2	2:14	8	3:51	5.00	28:19	5:39	2	4:44	8	7:39