

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	ПП	min/km	_	_	П	П	km	П□п	nin/km	_	_	П	П	

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