



2. Hennesee Panorama Lauf
 Meschede - Hennesee / 05.10.2014

□□□□

Friederritzi, Ingo

□□: Arnsberg

□□: 716

□□: 5.00 km

Jogginglauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 29:28

□□: 10.18 km/h

□□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 17)

□□□□□/□: 10 (of 12)

□□□□□□: 20:40

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 23:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	2.50	15:01	6:00	3	2:34	9	3:52	2.50	15:01	6:00	3	2:34	9	3:51
□□	2.50	14:27	5:46	3	3:19	10	4:56	5.00	29:28	5:53	3	5:53	10	8:48