



2. Hennesee Panorama Lauf

Meschede - Hennesee / 05.10.2014

□□□□

Haverkamp, Kai

□□: Rot-Weiß-Unna

□□: 642

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:17:36

□□: 13.53 km/h

□□□□: 4:26 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 71)

□□□□□/□: 8 (of 54)

□□□□□□: 1:08:26

□□□□□: 4(of 10)

□□□□□□□: 1:15:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	5.00	23:58	4:47	4	1:42	9	3:46	5.00	23:58	4:47	3	1:42	34		
Kontrolle	5.00	22:14	4:26	3	0:16	6	2:01	10.00	46:12	4:37	3	1:58	34		
□□□	5.00	20:39	4:07	3	0:17	7	1:54	15.00	1:06:51	4:27	3	1:55	34		
□□	2.50	10:45	4:17	4	0:55	8	1:39	17.50	1:17:36	4:26	4	2:06	8	9:10	