



2. Hennesee Panorama Lauf

Meschede - Hennesee / 05.10.2014

□□□□

Holtstraeter, Ingo

□□: Tus- Uentrop

□□: 615

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:23:39

□□: 12.19 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 71)

□□□□□/□: 16 (of 54)

□□□□□□: 1:08:26

□□□□□: 2(of 11)

□□□□□□□: 1:22:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	5.00	24:43	4:56	2	0:25	16	4:31	5.00	24:43	4:56	2			43	
Kontrolle	5.00	24:20	4:51	1	-	13	4:07	10.00	49:03	4:54	2			43	
□□□	5.00	23:03	4:36	2	1:03	18	4:18	15.00	1:12:06	4:48	2	0:34		43	
□□	2.50	11:33	4:37	5	0:36	21	2:27	17.50	1:23:39	4:46	2	1:10	16	15:13	