



2. Hennesee Panorama Lauf

Meschede - Hennesee / 05.10.2014

□□□□

Becker, Rainer

□□: LG Heiß wie Frittenfett
 □□: 706

□□: 17.50 km
 Panorama Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:25:12

□□: 12.32 km/h
 □□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 71)

□□□□□/□: 20 (of 54)

□□□□□□: 1:08:26

□□□□□: 5(of 11)

□□□□□□□: 1:22:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	5.00	25:57	5:11	6	1:39	22	5:45	5.00	25:57	5:11	5	0:53	46	
Kontrolle	5.00	24:49	4:57	5	0:29	20	4:36	10.00	50:46	5:04	5	1:14	46	
□□□	5.00	23:06	4:37	3	1:06	19	4:21	15.00	1:13:52	4:55	5	2:20	46	
□□	2.50	11:20	4:31	4	0:23	19	2:14	17.50	1:25:12	4:52	5	2:43	20	16:46