



2. Hennesee Panorama Lauf

Meschede - Hennesee / 05.10.2014

□□□□

Ritter, Roland

□□: TuS Uentrop

□□: 708

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:29:15

□□: 11.76 km/h

□□□□: 5:06 min/km

□□□□□/□□□: 29 (of 71)

□□□□□/□: 26 (of 54)

□□□□□□: 1:08:26

□□□□□: 5(of 10)

□□□□□□□: 1:17:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	5.00	26:38	5:19	5	3:21	24	6:26	5.00	26:38	5:19	5	3:21	52		
Kontrolle	5.00	26:30	5:17	5	3:33	29	6:17	10.00	53:08	5:18	5	6:54	52		
□□□	5.00	24:24	4:52	4	3:48	25	5:39	15.00	1:17:32	5:10	5	10:42	52		
□□	2.50	11:43	4:41	4	1:16	24	2:37	17.50	1:29:15	5:05	5	11:58	26	20:49	