



2. Hennesee Panorama Lauf

Meschede - Hennesee / 05.10.2014

□□□□

Ippach, Dirk

□□: RSC TRETLAGER Wetter / Ruhr
 □□: 714

□□: 17.50 km
 Panorama Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:26:39

□□: 12.12 km/h
 □□□□: 4:57 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 71)

□□□□□/□: 22 (of 54)

□□□□□□: 1:08:26

□□□□□: 6(of 11)

□□□□□□□: 1:22:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□□	5.00	25:47	5:09	5	1:29	21	5:35	5.00	25:47	5:09	6	0:43	53	
Kontrolle	5.00	25:14	5:02	6	0:54	22	5:01	10.00	51:01	5:06	6	1:29	53	
□□□	5.00	24:21	4:52	6	2:21	24	5:36	15.00	1:15:22	5:01	6	3:50	53	
□□	2.50	11:17	4:30	3	0:20	17	2:11	17.50	1:26:39	4:57	6	4:10	22	18:13