



2. Hennesee Panorama Lauf

Meschede - Hennesee / 05.10.2014

□□□□

Aschwer, Dr. Hermann

□□: TRI-AS Hamm

□□: 600

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 1:30:14

□□: 11.30 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 71)

□□□□□/□: 27 (of 54)

□□□□□□: 1:08:26

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 1:30:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	5.00	28:08	5:37	1	-	35	7:56	5.00	28:08	5:37	1	-	-	54	
Kontrolle	5.00	26:21	5:16	1	-	27	6:08	10.00	54:29	5:26	1	-	-	54	
□□□	5.00	24:10	4:50	1	-	23	5:25	15.00	1:18:39	5:14	1	-	-	54	
□□	2.50	11:35	4:38	1	-	23	2:29	17.50	1:30:14	5:09	1	-	-	27	21:48