



2. Hennesee Panorama Lauf

Meschede - Hennesee / 05.10.2014

□□□□

Henk, Bernd

□□: Schmallenberg

□□: 645

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:32:08

□□: 11.07 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 36 (of 71)

□□□□□/□: 32 (of 54)

□□□□□□: 1:08:26

□□□□□: 7(of 10)

□□□□□□□: 1:17:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	5.00	27:59	5:35	7	4:42	32	7:47	5.00	27:59	5:35	6	4:42	4		
Kontrolle	5.00	26:51	5:22	7	3:54	31	6:38	10.00	54:50	5:29	6	8:36	3		
□□□	5.00	24:56	4:59	6	4:20	32	6:11	15.00	1:19:46	5:19	6	12:56	4		
□□	2.50	12:22	4:56	6	1:55	31	3:16	17.50	1:32:08	5:15	7	14:51	32	23:42	