



2. Hennesee Panorama Lauf

Meschede - Hennesee / 05.10.2014

□□□□

Heupel, Rudolf

□□: Vega Sprinter Hennesee

□□: 698

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:34:52

□□: 10.75 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 44 (of 71)

□□□□□/□: 37 (of 54)

□□□□□□: 1:08:26

□□□□□: 8(of 10)

□□□□□□□: 1:17:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	5.00	28:27	5:41	8	5:10	36	8:15	5.00	28:27	5:41	8	5:10	7		
Kontrolle	5.00	28:00	5:35	8	5:03	37	7:47	10.00	56:27	5:38	8	10:13	7		
□□□	5.00	25:39	5:07	8	5:03	34	6:54	15.00	1:22:06	5:28	8	15:16	7		
□□	2.50	12:46	5:06	8	2:19	36	3:40	17.50	1:34:52	5:25	8	17:35	37	26:26	