



## 2. Hennesee Panorama Lauf

Meschede - Hennesee / 05.10.2014

□□□□

**Bajerke, Ralph**

□□: SV Lippstadt

□□: 609

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:37:20

□□: 10.79 km/h

□□□□: 5:34 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 71)

□□□□□/□: 38 (of 54)

□□□□□□: 1:08:26

□□□□□: 8(of 11)

□□□□□□□: 1:22:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	5.00	28:53	5:46	8	4:35	37	8:41	5.00	28:53	5:46	8	3:49	8		
Kontrolle	5.00	29:01	5:48	9	4:41	41	8:48	10.00	57:54	5:47	8	8:22	8		
□□□	5.00	26:36	5:19	8	4:36	38	7:51	15.00	1:24:30	5:38	8	12:58	8		
□□	2.50	12:50	5:08	8	1:53	37	3:44	17.50	1:37:20	5:33	8	14:51	38	28:54	