



2. Hennesee Panorama Lauf

Meschede - Hennesee / 05.10.2014

□□□□

Lorenz, Mirka

□□: Schmallenberg

□□: 630

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:39:35

□□: 10.24 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 49 (of 71)

□□□□□/□: 9 (of 17)

□□□□□□: 1:17:08

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 1:19:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	5.00	29:47	5:57	4	5:36	9	6:33	5.00	29:47	5:57	4	5:36	12	1:01	
Kontrolle	5.00	28:48	5:45	4	5:25	9	5:54	10.00	58:35	5:51	4	11:01	12	2:40	
□□□	5.00	27:13	5:26	4	5:40	9	6:41	15.00	1:25:48	5:43	4	16:41	12	4:41	
□□	2.50	13:47	5:30	4	3:16	9	3:19	17.50	1:39:35	5:41	4	19:57	9	22:27	