



2. Hennesee Panorama Lauf

Meschede - Hennesee / 05.10.2014

□□□□

Heinz, Marco

□□: Schmallenberg

□□: 610

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:33:34

□□: 10.90 km/h

□□□□: 5:21 min/km

□□□□□/□□□: 41 (of 71)

□□□□□/□: 36 (of 54)

□□□□□□: 1:08:26

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 1:15:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	5.00	27:58	5:35	8	5:42	30	7:46	5.00	27:58	5:35	9	5:42	3		
Kontrolle	5.00	27:21	5:28	9	5:23	34	7:08	10.00	55:19	5:31	9	11:05	9		
□□□	5.00	25:39	5:07	10	5:17	34	6:54	15.00	1:20:58	5:23	9	16:02	9		
□□	2.50	12:36	5:02	10	2:46	34	3:30	17.50	1:33:34	5:20	10	18:04	36	25:08	