



2. Hennesee Panorama Lauf
 Meschede - Hennesee / 05.10.2014

□□□□

Knothe, Roman

□□: Herscheid

□□: 712

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:33:15

□□: 10.94 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 71)

□□□□□/□: 35 (of 54)

□□□□□□: 1:08:26

□□□□□: 9(of 10)

□□□□□□□: 1:15:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	5.00	29:14	5:50	10	6:58	38	9:02	5.00	29:14	5:50	10	6:58	11		
Kontrolle	5.00	27:30	5:30	10	5:32	35	7:17	10.00	56:44	5:40	10	12:30	11		
□□□	5.00	24:43	4:56	8	4:21	29	5:58	15.00	1:21:27	5:25	10	16:31	11		
□□	2.50	11:48	4:43	8	1:58	27	2:42	17.50	1:33:15	5:19	9	17:45	35	24:49	