



## 2. Hennesee Panorama Lauf

Meschede - Hennesee / 05.10.2014

□□□□

**Knappstein, Klaus**

□□: kein Verein

□□: 620

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:37:32

□□: 10.77 km/h

□□□□: 5:34 min/km

□□□□□/□□□: 48 (of 71)

□□□□□/□: 40 (of 54)

□□□□□□: 1:08:26

□□□□□: 9(of 10)

□□□□□□□: 1:17:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□□	5.00	29:15	5:50	9	5:58	39	9:03	5.00	29:15	5:50	10	5:58	20		
Kontrolle	5.00	28:24	5:40	9	5:27	39	8:11	10.00	57:39	5:45	10	11:25	20		
□□□	5.00	26:52	5:22	9	6:16	41	8:07	15.00	1:24:31	5:38	10	17:41	20		
□□	2.50	13:01	5:12	9	2:34	39	3:55	17.50	1:37:32	5:34	9	20:15	40	29:06	