



3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

Detailauswertung

El Kadi, Hamed

Verein: Physiotherapie EL KADI Witten
Startnummer: 63

Strecke: 17,50 km
Panorama Lauf

Kategorie:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:56:02

Geschwindigkeit: 8,79 km/h
Laufleistung: 6:38 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 116 (von 123)
Strecken-Platzierung/Männer: 93 (von 98)
Bestzeit der Strecke: 1:04:30

Kategorie-Platzierung: 20(von 21)
Bestzeit in der Kategorie: 1:12:43

Zwischenzeiten				Teilstreckenwertung				Gesamtwertung						
Kontrolle	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Runde 1	5,00	36:41	7:20	21	14:08	95	16:57	5,00	36:41	7:20	21	14:08	95	16:57
Runde 2	3,00	19:47	6:35	20	7:15	92	8:37	8,00	56:28	7:03	20	21:23	93	25:34
Letzte Runde Ziel	9,50	59:34	6:16	21	22:23	91	25:58	17,50	1:56:02	6:37	20	43:19	93	51:32