



### 3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

#### evaluación detallada

**Ehm, Sabine**

Asociación: Team Ruhrtal Runners  
Dorsal: 204

recorrido: 5.00 km  
Uferweglauf kurz

categoría:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 29:56

velocidad: 10.02 km/h  
rendimiento en carrera: 5:59 min/km

posición en el recorrido/Total: 26 (de 43)  
posición en el recorrido/Women: 7 (de 19)  
mejor tiempo del recorrido: 22:01

posición en la categoría: 1(de 2)  
mejor tiempo en la categoría: 29:56

#### tiempos parciales

#### stage score

#### Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso				Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				posició categoría	posició Women	retraso Women	posició categoría				posició Women	retraso Women		
vuelta 1	2.50	14:58	5:59	1	-	8	4:09	2.50	14:58	5:59	1	-	8	4:09
última vuelta Zie	2.50	14:58	5:59	1	-	7	3:46	5.00	29:56	5:59	1	-	7	7:55