



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

#### Exploitation détaillée

**Ehm, Sabine**

Association: Team Ruhrtal Runners  
Dossard: 204

Circuit: 5.00 km  
Uferweglauf kurz

Catégorie:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Temps total: 29:56

Vitesse: 10.02 km/h  
Kilométrage: 5:59 min/km

Place par parcours/Total: 26 (de 43)  
Place par parcours/Femmes: 7 (de 19)  
Meilleur temps dans le parcours: 22:01

Place par catégorie: 1(de 2)  
Meilleur temps dans la catégorie: 29:56

#### Temps intermédiaires

#### Résultats d'étape

#### Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				Résultats d'étape				Résultat total					
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes
Tour 1	2.50	14:58	5:59	1	-	8	4:09	2.50	14:58	5:59	1	-	8	4:09
Dernier temps Zi	2.50	14:58	5:59	1	-	7	3:46	5.00	29:56	5:59	1	-	7	7:55