



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Ballay, Thomas

□□: Lauffeuer Paderborn
 □□: 572

□□: 10.00 km
 Uferweglauf lang

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 54:29

□□: 11.01 km/h
 □□□□: 5:27 min/km

□□□□□/□□□: 47 (of 64)

□□□□□/□: 36 (of 44)

□□□□□□: 35:40

□□□□□: 6(of 6)

□□□□□□□: 40:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	26:18	5:15	5	6:21	26	8:45	5.00	26:18	5:15	5	6:21	26	8:45
□□□ Ziel Henned:	5.00	28:11	5:38	5	7:45	34	22:54	10.00	54:29	5:26	6	14:06	36	18:49