



### 3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Lüningschrör, Dietmar

□□: LG Burg Wiedenbrück

□□: 92

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:58:57

□□: 8.58 km/h

□□□□: 6:48 min/km

□□□□□/□□□: 120 (of 123)

□□□□□/□: 96 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 14(of 15)

□□□□□□□: 1:09:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	5.00	36:42	7:20	14	14:50	96	16:58	5.00	36:42	7:20	14	14:50	96	16:58
□□ 2	3.00	21:26	7:08	15	9:26	96	10:16	8.00	58:08	7:15	15	24:16	96	27:14
□□□ Ziel Hened:	9.50	1:00:49	6:24	14	24:58	93	27:13	17.50	1:58:57	6:47	14	49:14	96	54:27