



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Becker, Rainer

□□: LG Heiß wie Frittenfett

□□: 57

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:18:24

□□: 13.01 km/h

□□□□: 4:29 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 123)

□□□□□/□: 14 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 3(of 17)

□□□□□□□: 1:15:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	5.00	24:19	4:51	2	0:24	15	4:35	5.00	24:19	4:51	2	0:24	15	4:35
□□ 2	3.00	13:46	4:35	3	0:29	17	2:36	8.00	38:05	4:45	2	0:53	14	7:11
□□□ Ziel Hened:	9.50	40:19	4:14	4	2:06	17	6:43	17.50	1:18:24	4:28	3	2:59	14	13:54