



3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Maiwald, Thorsten

□□: LG Interprint

□□: 94

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:34:11

□□: 10.83 km/h

□□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 70 (of 123)

□□□□□/□: 64 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 17(of 21)

□□□□□□□: 1:12:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	28:08	5:37	15	5:35	56	8:24	5.00	28:08	5:37	15	5:35	56	8:24
□□ 2	3.00	16:11	5:23	17	3:39	62	5:01	8.00	44:19	5:32	15	9:14	57	13:25
□□□ Ziel Hened:	9.50	49:52	5:14	18	12:41	73	16:16	17.50	1:34:11	5:22	17	21:28	64	29:41