



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Wittrock, Thomas

□□: Lippstadt

□□: 130

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:45:00

□□: 9.71 km/h

□□□□: 6:00 min/km

□□□□□/□□□: 108 (of 123)

□□□□□/□: 87 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 6(of 6)

□□□□□□□: 1:17:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	5.00	29:35	5:54	3	5:22	69	9:51	5.00	29:35	5:54	3	5:22	69	9:51
□□ 2	3.00	16:50	5:36	3	3:53	71	5:40	8.00	46:25	5:48	3	9:15	68	15:31
□□□ Ziel Hened:	9.50	58:35	6:10	5	18:38	89	24:59	17.50	1:45:00	6:00	6	27:53	87	40:30