



### 3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Nitsche, Thomas

□□: Lippstadt

□□: 96

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 1:25:20

□□: 11.95 km/h

□□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 123)

□□□□□/□: 41 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 7(of 9)

□□□□□□□: 1:15:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	26:15	5:15	5	2:05	35	6:31	5.00	26:15	5:15	5	2:05	35	6:31
□□ 2	3.00	15:00	5:00	7	1:49	43	3:50	8.00	41:15	5:09	6	3:53	38	10:21
□□□ Ziel Hened:	9.50	44:05	4:38	7	6:06	47	10:29	17.50	1:25:20	4:52	7	9:59	41	20:50