



3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Salomo, Ingrid

□□: LT Bittermark Dortmund
□□: 105

□□: 17.50 km
Panorama Lauf

□□□□:
Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:56:25

□□: 8.76 km/h
□□□□: 6:39 min/km

□□□□□/□□□: 118 (of 123)

□□□□□/□: 24 (of 25)

□□□□□□: 1:19:22

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 1:37:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	36:33	7:18	4	5:37	23	11:47	5.00	36:33	7:18	4	5:37	23	11:47
□□ 2	3.00	20:48	6:56	4	3:16	23	6:51	8.00	57:21	7:10	4	8:53	23	18:38
□□□ Ziel Hened:	9.50	59:04	6:13	4	10:06	22	19:34	17.50	1:56:25	6:39	4	18:47	24	37:03