



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Franke, Stefan

□□: LTV Lippstadt

□□: 137

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:20:17

□□: 12.71 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 123)

□□□□□/□: 24 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 4(of 17)

□□□□□□□: 1:15:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	26:09	5:13	5	2:14	32	6:25	5.00	26:09	5:13	5	2:14	32	6:25
□□ 2	3.00	14:00	4:40	4	0:43	21	2:50	8.00	40:09	5:01	5	2:57	30	9:15
□□□ Ziel Hened:	9.50	40:08	4:13	2	1:55	15	6:32	17.50	1:20:17	4:35	4	4:52	24	15:47