



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Liersch, Ulrich

□□: M. Busch

□□: 257

□□: 5.00 km

Uferweglauf kurz

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 25:27

□□: 11.79 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 43)

□□□□□/□: 12 (of 24)

□□□□□□: 18:29

□□□□□: 4(of 8)

□□□□□□□: 21:36

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 2.50 | 12:29 | 4:59 | 4 | 1:58 | 12 | 3:02 | 2.50 | 12:29 | 4:59 | 4 | 1:58 | 12 | 3:02 |
| □□□ Ziel Henned: | 2.50 | 12:58 | 5:11 | 4 | 1:53 | 12 | 3:56 | 5.00 | 25:27 | 5:05 | 4 | 3:51 | 12 | 6:58 |