



3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Weier, Ralf

□□: Marathon Club Menden

□□: 154

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:14:43

□□: 14.05 km/h

□□□□: 4:16 min/km

□□□□□/□□□: 7 (of 123)

□□□□□/□: 7 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 2(of 15)

□□□□□□□: 1:09:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	23:57	4:47	2	2:05	8	4:13	5.00	23:57	4:47	2	2:05	8	4:13
□□ 2	3.00	12:51	4:16	2	0:51	7	1:41	8.00	36:48	4:35	2	2:56	7	5:54
□□□ Ziel Hened:	9.50	37:55	3:59	2	2:04	6	4:19	17.50	1:14:43	4:16	2	5:00	7	10:13