



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Kösters, Jürgen

□□: bG warstein

□□: 542

□□: 10.00 km

Uferweglauf lang

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 52:12

□□: 11.49 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 64)

□□□□□/□: 29 (of 44)

□□□□□□: 35:40

□□□□□: 5(of 7)

□□□□□□□: 43:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	25:53	5:10	5	4:18	25	8:20	5.00	25:53	5:10	5	4:18	25	8:20
□□□ Ziel Henned:	5.00	26:19	5:15	5	4:31	27	21:02	10.00	52:12	5:13	5	8:49	29	16:32