



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Stephan, Elke

□□: Marathon Soest
 □□: 118

□□: 17.50 km
 Panorama Lauf

□□□□:
 Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:37:38

□□: 10.45 km/h
 □□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 86 (of 123)

□□□□□/□: 11 (of 25)

□□□□□□: 1:19:22

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 1:37:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	5.00	30:56	6:11	1	-	11	6:10	5.00	30:56	6:11	1	-	11	6:10
□□ 2	3.00	17:32	5:50	1	-	15	3:35	8.00	48:28	6:03	1	-	12	9:45
□□□ Ziel Henned:	9.50	49:10	5:10	2	0:12	10	9:40	17.50	1:37:38	5:34	1	-	11	18:16