



### 3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

**Krause, Silke**

□□: Marathon-Club Menden

□□: 155

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:42:25

□□: 9.96 km/h

□□□□: 5:51 min/km

□□□□□/□□□: 98 (of 123)

□□□□□/□: 18 (of 25)

□□□□□□: 1:19:22

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 1:37:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	5.00	32:32	6:30	2	1:36	17	7:46	5.00	32:32	6:30	2	1:36	17	7:46
□□ 2	3.00	18:20	6:06	2	0:48	18	4:23	8.00	50:52	6:21	2	2:24	17	12:09
□□□ Ziel Hened:	9.50	51:33	5:25	3	2:35	17	12:03	17.50	1:42:25	5:51	2	4:47	18	23:03