



### 3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

**Ehm, Sabine**

□□: Team Ruhrtal Runners  
 □□: 204

□□: 5.00 km  
 Uferweglauf kurz

□□□□:  
 Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 29:56

□□: 10.02 km/h  
 □□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 43)

□□□□□/□: 7 (of 19)

□□□□□□: 22:01

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 29:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	2.50	14:58	5:59	1	-	8	4:09	2.50	14:58	5:59	1	-	8	4:09
□□□ Ziel Henned:	2.50	14:58	5:59	1	-	7	3:46	5.00	29:56	5:59	1	-	7	7:55