



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Womelsdorf, Torsten

□□: Neuss

□□: 131

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:38:18

□□: 10.38 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 93 (of 123)

□□□□□/□: 79 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 19(of 21)

□□□□□□□: 1:12:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	31:11	6:14	19	8:38	79	11:27	5.00	31:11	6:14	19	8:38	79	11:27
□□ 2	3.00	17:22	5:47	19	4:50	79	6:12	8.00	48:33	6:04	19	13:28	78	17:39
□□□ Ziel Hened:	9.50	49:45	5:14	17	12:34	72	16:09	17.50	1:38:18	5:37	19	25:35	79	33:48