



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Kiefer, Sebastian

□□: Paderborn

□□: 82

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:30:45

□□: 11.24 km/h

□□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□: 63 (of 123)

□□□□□/□: 57 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 10(of 12)

□□□□□□□: 1:04:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	27:39	5:31	9	7:55	51	7:55	5.00	27:39	5:31	9	7:55	51	7:55
□□ 2	3.00	16:09	5:22	10	4:59	61	4:59	8.00	43:48	5:28	9	12:54	54	12:54
□□□ Ziel Hened:	9.50	46:57	4:56	10	13:21	60	13:21	17.50	1:30:45	5:11	10	26:15	57	26:15