



3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Kruse, Timo

□□: Physiotherapie EL KADI Witten

□□: 86

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:37:53

□□: 10.42 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 88 (of 123)

□□□□□/□: 76 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 1:17:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	30:51	6:10	5	6:38	77	11:07	5.00	30:51	6:10	5	6:38	77	11:07
□□ 2	3.00	17:10	5:43	4	4:13	76	6:00	8.00	48:01	6:00	5	10:51	77	17:07
□□□ Ziel Hened:	9.50	49:52	5:14	3	9:55	73	16:16	17.50	1:37:53	5:35	3	20:46	76	33:23