



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Girke, Thomas

□□: Physiotherapie EL KADI Witten

□□: 66

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:20:24

□□: 12.69 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 27 (of 123)

□□□□□/□: 25 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 6(of 21)

□□□□□□□: 1:12:43

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 5.00 | 24:17 | 4:51 | 4 | 1:44 | 13 | 4:33 | 5.00 | 24:17 | 4:51 | 4 | 1:44 | 13 | 4:33 | |
| □□ 2 | 3.00 | 13:51 | 4:36 | 4 | 1:19 | 18 | 2:41 | 8.00 | 38:08 | 4:46 | 4 | 3:03 | 16 | 7:14 | |
| □□□ Ziel Henede: | 9.50 | 42:16 | 4:26 | 8 | 5:05 | 29 | 8:40 | 17.50 | 1:20:24 | 4:35 | 6 | 7:41 | 25 | 15:54 | |