



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