



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

El Kadi, Hamed

□□: Physiotherapie EL KADI Witten

□□: 63

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:56:02

□□: 8.79 km/h

□□□□: 6:38 min/km

□□□□□/□□□: 116 (of 123)

□□□□□/□: 93 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 20(of 21)

□□□□□□□: 1:12:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	36:41	7:20	21	14:08	95	16:57	5.00	36:41	7:20	21	14:08	95	16:57
□□ 2	3.00	19:47	6:35	20	7:15	92	8:37	8.00	56:28	7:03	20	21:23	93	25:34
□□□ Ziel Hened:	9.50	59:34	6:16	21	22:23	91	25:58	17.50	1:56:02	6:37	20	43:19	93	51:32