



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 |