



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Gronemeier, Dirk

□□: RC Endspurt Herford

□□: 67

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:35:33

□□: 10.68 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 78 (of 123)

□□□□□/□: 71 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 8(of 10)

□□□□□□□: 1:18:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	29:10	5:50	6	4:08	64	9:26	5.00	29:10	5:50	6	4:08	64	9:26
□□ 2	3.00	16:47	5:35	7	2:49	70	5:37	8.00	45:57	5:44	6	6:57	66	15:03
□□□ Ziel Hened:	9.50	49:36	5:13	8	9:49	70	16:00	17.50	1:35:33	5:27	8	16:34	71	31:03