



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Nagel, Andreas

□□: RC Sorpesee

□□: 159

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:45:27

□□: 9.67 km/h

□□□□: 6:02 min/km

□□□□□/□□□: 110 (of 123)

□□□□□/□: 88 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 16(of 17)

□□□□□□□: 1:15:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	32:15	6:27	14	8:20	82	12:31	5.00	32:15	6:27	14	8:20	82	12:31
□□ 2	3.00	18:24	6:07	16	5:07	86	7:14	8.00	50:39	6:19	14	13:27	84	19:45
□□□ Ziel Hened:	9.50	54:48	5:46	16	16:35	84	21:12	17.50	1:45:27	6:01	16	30:02	88	40:57