



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Nolte, Peter

□□: SC Hagen-Wildewiese

□□: 97

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:19:49

□□: 12.78 km/h

□□□□: 4:34 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 123)

□□□□□/□: 21 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 4(of 12)

□□□□□□□: 1:04:30

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 5.00 | 24:47 | 4:57 | 4 | 5:03 | 20 | 5:03 | 5.00 | 24:47 | 4:57 | 4 | 5:03 | 20 | 5:03 | |
| □□ 2 | 3.00 | 13:40 | 4:33 | 4 | 2:30 | 15 | 2:30 | 8.00 | 38:27 | 4:48 | 4 | 7:33 | 18 | 7:33 | |
| □□□ Ziel Hened: | 9.50 | 41:22 | 4:21 | 5 | 7:46 | 26 | 7:46 | 17.50 | 1:19:49 | 4:33 | 4 | 15:19 | 21 | 15:19 | |