



3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Loerwald, Silke

□□: SC Hagen-Wildewiese

□□: 517

□□: 10.00 km

Uferweglauf lang

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 51:21

□□: 11.68 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 35 (of 64)

□□□□□/□: 8 (of 20)

□□□□□□: 40:46

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 49:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	25:25	5:05	2	1:24	8	5:19	5.00	25:25	5:05	2	1:24	8	5:19
□□□ Ziel Hened:	5.00	25:56	5:11	2	0:43	8	5:16	10.00	51:21	5:08	2	2:07	8	10:35