



### 3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Christian, Matthias

□□: DKJ Marienstatt

□□: 184

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:12:43

□□: 14.03 km/h

□□□□: 4:10 min/km

□□□□□/□□□: 4 (of 123)

□□□□□/□: 4 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 1(of 21)

□□□□□□□: 1:12:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	22:33	4:30	1	-	4	2:49	5.00	22:33	4:30	1	-	4	2:49	
□□ 2	3.00	12:32	4:10	1	-	4	1:22	8.00	35:05	4:23	1	-	4	4:11	
□□□ Ziel Hened:	9.50	37:38	3:57	2	0:27	5	4:02	17.50	1:12:43	4:09	1	-	4	8:13	