



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Heimes, Michael

□□: SK Winterberg

□□: 152

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:26:53

□□: 11.74 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 51 (of 123)

□□□□□/□: 46 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 8(of 12)

□□□□□□□: 1:04:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	27:24	5:28	8	7:40	46	7:40	5.00	27:24	5:28	8	7:40	46	7:40
□□ 2	3.00	15:27	5:08	9	4:17	50	4:17	8.00	42:51	5:21	8	11:57	48	11:57
□□□ Ziel Hened:	9.50	44:02	4:38	9	10:26	45	10:26	17.50	1:26:53	4:57	8	22:23	46	22:23