



3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Guzy, Arkadius

□□: Dortmund

□□: 68

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:27:59

□□: 11.59 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 55 (of 123)

□□□□□/□: 50 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 9(of 12)

□□□□□□□: 1:04:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	29:24	5:52	10	9:40	67	9:40	5.00	29:24	5:52	10	9:40	67	9:40
□□ 2	3.00	15:06	5:01	8	3:56	46	3:56	8.00	44:30	5:33	10	13:36	58	13:36
□□□ Ziel Hened:	9.50	43:29	4:34	8	9:53	41	9:53	17.50	1:27:59	5:01	9	23:29	50	23:29