



### 3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

**Luig, Ralf**

□□: Skiclub Sundern

□□: 90

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:59:01

□□: 8.57 km/h

□□□□: 6:48 min/km

□□□□□/□□□: 122 (of 123)

□□□□□/□: 97 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 15(of 15)

□□□□□□□: 1:09:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	5.00	36:44	7:20	15	14:52	97	17:00	5.00	36:44	7:20	15	14:52	97	17:00
□□ 2	3.00	21:08	7:02	14	9:08	95	9:58	8.00	57:52	7:14	14	24:00	95	26:58
□□□ Ziel Hened:	9.50	1:01:09	6:26	15	25:18	95	27:33	17.50	1:59:01	6:48	15	49:18	97	54:31