



### 3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Siepe, Marion

□□: Sundern

□□: 528

□□: 10.00 km

Uferweglauf lang

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:08:54

□□: 8.71 km/h

□□□□: 6:53 min/km

□□□□□/□□□: 61 (of 64)

□□□□□/□: 18 (of 20)

□□□□□□: 40:46

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 43:58

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1            | 5.00     | 33:54    | 6:46         | 2       | 12:15   | 18      | 13:48   | 5.00  | 33:54     | 6:46          | 2       | 12:15   | 18      | 13:48   |
| □□□ Ziel Hened: | 5.00     | 35:00    | 7:00         | 2       | 12:41   | 17      | 14:20   | 10.00 | 1:08:54   | 6:53          | 2       | 24:56   | 18      | 28:08   |