



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Witkowski, Thomas

□□: SUS Oberaden

□□: 129

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:35:11

□□: 10.72 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 76 (of 123)

□□□□□/□: 69 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 7(of 10)

□□□□□□□: 1:18:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	32:26	6:29	9	7:24	84	12:42	5.00	32:26	6:29	9	7:24	84	12:42
□□ 2	3.00	16:35	5:31	6	2:37	68	5:25	8.00	49:01	6:07	8	10:01	79	18:07
□□□ Ziel Hened:	9.50	46:10	4:51	5	6:23	55	12:34	17.50	1:35:11	5:26	7	16:12	69	30:41