



### 3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Heinemann, Harald

□□: SUS Reiste

□□: 174

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:26:18

□□: 11.82 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 48 (of 123)

□□□□□/□: 43 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 7(of 17)

□□□□□□□: 1:15:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	27:49	5:33	8	3:54	52	8:05	5.00	27:49	5:33	8	3:54	52	8:05
□□ 2	3.00	15:16	5:05	7	1:59	47	4:06	8.00	43:05	5:23	8	5:53	50	12:11
□□□ Ziel Hened:	9.50	43:13	4:32	6	5:00	40	9:37	17.50	1:26:18	4:55	7	10:53	43	21:48