



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Schulze, Matthias

□□: Sus Silbach

□□: 113

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:17:07

□□: 13.23 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 123)

□□□□□/□: 11 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 1(of 6)

□□□□□□□: 1:17:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	5.00	24:13	4:50	1	-	12	4:29	5.00	24:13	4:50	1	-	12	4:29
□□ 2	3.00	12:57	4:18	1	-	8	1:47	8.00	37:10	4:38	1	-	8	6:16
□□□ Ziel Hened:	9.50	39:57	4:12	1	-	12	6:21	17.50	1:17:07	4:24	1	-	11	12:37