



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Hellwig, Martin

□□: SusOberaden

□□: 71

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:35:31

□□: 10.68 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 77 (of 123)

□□□□□/□: 70 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 9(of 15)

□□□□□□□: 1:09:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	32:35	6:31	13	10:43	85	12:51	5.00	32:35	6:31	13	10:43	85	12:51
□□ 2	3.00	16:31	5:30	9	4:31	66	5:21	8.00	49:06	6:08	12	15:14	80	18:12
□□□ Ziel Hened:	9.50	46:25	4:53	7	10:34	56	12:49	17.50	1:35:31	5:27	9	25:48	70	31:01