



3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Vierhaus, Udo

□□: Team 4haus

□□: 125

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:34:25

□□: 11.12 km/h

□□□□: 5:24 min/km

□□□□□/□□□: 73 (of 123)

□□□□□/□: 66 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 6(of 10)

□□□□□□□: 1:18:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	30:18	6:03	7	5:16	72	10:34	5.00	30:18	6:03	7	5:16	72	10:34
□□ 2	3.00	16:55	5:38	8	2:57	75	5:45	8.00	47:13	5:54	7	8:13	73	16:19
□□□ Ziel Hened:	9.50	47:12	4:58	7	7:25	61	13:36	17.50	1:34:25	5:23	6	15:26	66	29:55