



3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Bohne, Dominik

□□: TEAM ARÜ

□□: 203

□□: 5.00 km

Uferweglauf kurz

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 22:55

□□: 13.09 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 43)

□□□□□/□: 8 (of 24)

□□□□□□: 18:29

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 22:55

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 2.50 | 11:10 | 4:28 | 1 | - | 7 | 1:43 | 2.50 | 11:10 | 4:28 | 1 | - | 7 | 1:43 |
| □□□ Ziel Hened: | 2.50 | 11:45 | 4:42 | 1 | - | 8 | 2:43 | 5.00 | 22:55 | 4:35 | 1 | - | 8 | 4:26 |