



3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Chrobok, Rainer

□□: TGH Wetter

□□: 62

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:23:27

□□: 12.22 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 36 (of 123)

□□□□□/□: 33 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 3(of 10)

□□□□□□□: 1:18:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	25:34	5:06	3	0:32	26	5:50	5.00	25:34	5:06	3	0:32	26	5:50
□□ 2	3.00	14:50	4:56	4	0:52	40	3:40	8.00	40:24	5:02	3	1:24	31	9:30
□□□ Ziel Hened:	9.50	43:03	4:31	4	3:16	38	9:27	17.50	1:23:27	4:46	3	4:28	33	18:57