



3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Scheschonka, Claus

□□: TGH Wetter

□□: 108

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:29:54

□□: 11.35 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 61 (of 123)

□□□□□/□: 55 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 5(of 10)

□□□□□□□: 1:18:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	27:33	5:30	5	2:31	48	7:49	5.00	27:33	5:30	5	2:31	48	7:49	
□□ 2	3.00	15:31	5:10	5	1:33	53	4:21	8.00	43:04	5:23	5	4:04	49	12:10	
□□□ Ziel Hened:	9.50	46:50	4:55	6	7:03	59	13:14	17.50	1:29:54	5:08	5	10:55	55	25:24	