



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

□□: 11.68 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 61 (of 123)

□□□□□/□: 55 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 5(of 10)

□□□□□□□: 1:18:59

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/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 |