



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Herting, Jörg

□□: Tri Cops

□□: 178

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:23:42

□□: 12.54 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 123)

□□□□□/□: 35 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 9(of 21)

□□□□□□□: 1:12:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	5.00	26:57	5:23	9	4:24	42	7:13	5.00	26:57	5:23	9	4:24	42	7:13
□□ 2	3.00	14:20	4:46	10	1:48	30	3:10	8.00	41:17	5:09	9	6:12	39	10:23
□□□ Ziel Hened:	9.50	42:25	4:27	9	5:14	31	8:49	17.50	1:23:42	4:46	9	10:59	35	19:12