



### 3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Armbrust, Lennart

□□: Essen

□□: 54

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 1:25:03

□□: 11.99 km/h

□□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 44 (of 123)

□□□□□/□: 40 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 6(of 9)

□□□□□□□: 1:15:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	5.00	26:21	5:16	6	2:11	36	6:37	5.00	26:21	5:16	6	2:11	36	6:37
□□ 2	3.00	14:51	4:57	6	1:40	41	3:41	8.00	41:12	5:09	5	3:50	36	10:18
□□□ Ziel Hened:	9.50	43:51	4:36	6	5:52	44	10:15	17.50	1:25:03	4:51	6	9:42	40	20:33