



### 3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Haupt, Kai

□□: Tri Team Hagen

□□: 69

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:21:12

□□: 12.56 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 29 (of 123)

□□□□□/□: 27 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 5(of 17)

□□□□□□□: 1:15:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	5.00	25:39	5:07	4	1:44	27	5:55	5.00	25:39	5:07	4	1:44	27	5:55
□□ 2	3.00	14:29	4:49	5	1:12	33	3:19	8.00	40:08	5:00	4	2:56	29	9:14
□□□ Ziel Hened:	9.50	41:04	4:19	5	2:51	24	7:28	17.50	1:21:12	4:38	5	5:47	27	16:42