



3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Vielhaber, Ralf

□□: Triathlon Team Witten

□□: 587

□□: 10.00 km

Uferweglauf lang

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 45:59

□□: 13.05 km/h

□□□□: 4:36 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 64)

□□□□□/□: 22 (of 44)

□□□□□□: 35:40

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 40:23

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 5.00 | 23:09 | 4:37 | 4 | 3:12 | 19 | 5:36 | 5.00 | 23:09 | 4:37 | 4 | 3:12 | 19 | 5:36 |
| □□□ Ziel Hened: | 5.00 | 22:50 | 4:33 | 4 | 2:24 | 18 | 17:33 | 10.00 | 45:59 | 4:35 | 5 | 5:36 | 22 | 10:19 |