



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