



### 3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

**Prott, Berthold**

□□: Tritteam Selm

□□: 145

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:21:03

□□: 12.58 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 28 (of 123)

□□□□□/□: 26 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 7(of 21)

□□□□□□□: 1:12:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	25:49	5:09	8	3:16	30	6:05	5.00	25:49	5:09	8	3:16	30	6:05
□□ 2	3.00	14:02	4:40	6	1:30	22	2:52	8.00	39:51	4:58	7	4:46	26	8:57
□□□ Ziel Hened:	9.50	41:12	4:20	6	4:01	25	7:36	17.50	1:21:03	4:37	7	8:20	26	16:33