



3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Held, Torben Jonas

□□: FC Fatih Türkgücü Meschede

□□: 70

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 1:24:24

□□: 12.09 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 123)

□□□□□/□: 37 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 4(of 9)

□□□□□□□: 1:15:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	26:14	5:14	4	2:04	34	6:30	5.00	26:14	5:14	4	2:04	34	6:30
□□ 2	3.00	14:38	4:52	5	1:27	37	3:28	8.00	40:52	5:06	4	3:30	34	9:58
□□□ Ziel Henned:	9.50	43:32	4:34	5	5:33	43	9:56	17.50	1:24:24	4:49	4	9:03	37	19:54