



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Sattler, Carsten

□□: Tritus SV Neptun Neheim-Hüsten
 □□: 106

□□: 17.50 km
 Panorama Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:24:50

□□: 12.38 km/h
 □□□□: 4:51 min/km

□□□□□/□□□: 42 (of 123)

□□□□□/□: 38 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 6(of 17)

□□□□□□□: 1:15:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	26:31	5:18	6	2:36	38	6:47	5.00	26:31	5:18	6	2:36	38	6:47
□□ 2	3.00	14:48	4:56	6	1:31	39	3:38	8.00	41:19	5:09	6	4:07	40	10:25
□□□ Ziel Hened:	9.50	43:31	4:34	7	5:18	42	9:55	17.50	1:24:50	4:50	6	9:25	38	20:20