



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Wandmacher, Dorothee

□□: TSV Bigge-Olsberg

□□: 567

□□: 10.00 km

Uferweglauf lang

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 54:24

□□: 11.03 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 64)

□□□□□/□: 11 (of 20)

□□□□□□: 40:46

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 49:14

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|------------------|------|-------|--------|----|------|----|------|-------|-------|--------|----|------|----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| □□ 1 | 5.00 | 27:32 | 5:30 | 3 | 3:31 | 11 | 7:26 | 5.00 | 27:32 | 5:30 | 3 | 3:31 | 11 | 7:26 |
| □□□ Ziel Henned: | 5.00 | 26:52 | 5:22 | 3 | 1:39 | 9 | 6:12 | 10.00 | 54:24 | 5:26 | 3 | 5:10 | 11 | 13:38 |