



3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Nagel, Christey

□□: ACsingham

□□: 183

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:44:07

□□: 9.80 km/h

□□□□: 5:57 min/km

□□□□□/□□□: 104 (of 123)

□□□□□/□: 84 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 14(of 17)

□□□□□□□: 1:15:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	36:39	7:19	17	12:44	94	16:55	5.00	36:39	7:19	17	12:44	94	16:55
□□ 2	3.00	17:26	5:48	13	4:09	80	6:16	8.00	54:05	6:45	16	16:53	90	23:11
□□□ Ziel Hened:	9.50	50:02	5:15	12	11:49	75	16:26	17.50	1:44:07	5:56	14	28:42	84	39:37