



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

von Heydebrand, Klaus

□□: FC Remblinghausen

□□: 126

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:23:31

□□: 12.21 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 123)

□□□□□/□: 34 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 4(of 10)

□□□□□□□: 1:18:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	26:08	5:13	4	1:06	31	6:24	5.00	26:08	5:13	4	1:06	31	6:24
□□ 2	3.00	14:32	4:50	3	0:34	35	3:22	8.00	40:40	5:04	4	1:40	33	9:46
□□□ Ziel Hened:	9.50	42:51	4:30	3	3:04	37	9:15	17.50	1:23:31	4:46	4	4:32	34	19:01