



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Ordelheide, Heinrich

□□: TUS Brockhagen

□□: 98

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:43:28

□□: 10.15 km/h

□□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 102 (of 123)

□□□□□/□: 82 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 9(of 10)

□□□□□□□: 1:18:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	31:35	6:18	8	6:33	80	11:51	5.00	31:35	6:18	8	6:33	80	11:51
□□ 2	3.00	17:55	5:58	9	3:57	82	6:45	8.00	49:30	6:11	9	10:30	81	18:36
□□□ Ziel Hened:	9.50	53:58	5:40	9	14:11	83	20:22	17.50	1:43:28	5:54	9	24:29	82	38:58