



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Lenze, David

□□: TUS Heinrichsthal Wehrstapel

□□: 88

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:18:52

□□: 12.93 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 123)

□□□□□/□: 15 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 1:17:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	24:18	4:51	2	0:05	14	4:34	5.00	24:18	4:51	2	0:05	14	4:34	
□□ 2	3.00	13:45	4:34	2	0:48	16	2:35	8.00	38:03	4:45	2	0:53	13	7:09	
□□□ Ziel Hened:	9.50	40:49	4:17	2	0:52	20	7:13	17.50	1:18:52	4:30	2	1:45	15	14:22	