



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

□□: 13.31 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 |