



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Wiebke, Lars

□□: TUS Jahn Werdohl

□□: 561

□□: 10.00 km

Uferweglauf lang

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 45:55

□□: 13.07 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 64)

□□□□□/□: 21 (of 44)

□□□□□□: 35:40

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 41:48

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|------------------|------|-------|--------|----|-------|----|-------|-------|-------|--------|----|------|----|-------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| □□ 1 | 5.00 | 22:59 | 4:35 | 2 | 2:21 | 18 | 5:26 | 5.00 | 22:59 | 4:35 | 2 | 2:21 | 18 | 5:26 |
| □□□ Ziel Henned: | 5.00 | 22:56 | 4:35 | 3 | 17:39 | 19 | 17:39 | 10.00 | 45:55 | 4:35 | 2 | 4:07 | 21 | 10:15 |