



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Koopmann, Jan

□□: FRC Herten

□□: 84

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:57:05

□□: 8.71 km/h

□□□□: 6:41 min/km

□□□□□/□□□: 119 (of 123)

□□□□□/□: 95 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 12(of 12)

□□□□□□□: 1:04:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	36:34	7:18	12	16:50	92	16:50	5.00	36:34	7:18	12	16:50	92	16:50
□□ 2	3.00	19:33	6:30	12	8:23	90	8:23	8.00	56:07	7:00	12	25:13	92	25:13
□□□ Ziel Hened:	9.50	1:00:58	6:25	12	27:22	94	27:22	17.50	1:57:05	6:41	12	52:35	95	52:35