



### 3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Haack, Thorsten

□□: TuS Niedereimer

□□: 208

□□: 5.00 km

Uferweglauf kurz

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 25:03

□□: 11.98 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 43)

□□□□□/□: 11 (of 24)

□□□□□□: 18:29

□□□□□: 3(of 8)

□□□□□□□: 21:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.50	12:20	4:56	2	1:49	10	2:53	2.50	12:20	4:56	2	1:49	10	2:53
□□□ Ziel Hennesee:	2.50	12:43	5:05	3	1:38	11	3:41	5.00	25:03	5:00	3	3:27	11	6:34