



### 3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

**Golembowski, Kai**

□□: TUS Viktoria Rietberg

□□: 153

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:43:28

□□: 10.15 km/h

□□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 103 (of 123)

□□□□□/□: 82 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 13(of 17)

□□□□□□□: 1:15:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	31:35	6:18	13	7:40	80	11:51	5.00	31:35	6:18	13	7:40	80	11:51
□□ 2	3.00	17:58	5:59	14	4:41	83	6:48	8.00	49:33	6:11	13	12:21	82	18:39
□□□ Ziel Hened:	9.50	53:55	5:40	15	15:42	82	20:19	17.50	1:43:28	5:54	13	28:03	82	38:58