



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Blome, Uwe

□□: Grautiere Sauerland
 □□: 548

□□: 10.00 km
 Uferweglauf lang

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 43:38

□□: 13.75 km/h
 □□□□: 4:22 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 64)

□□□□□/□: 15 (of 44)

□□□□□□: 35:40

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 42:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	21:56	4:23	2	1:04	15	4:23	5.00	21:56	4:23	2	1:04	15	4:23
□□□ Ziel Hened:	5.00	21:42	4:20	2	0:34	14	16:25	10.00	43:38	4:21	2	1:38	15	7:58