



### 3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Zucht, Mike

□□: Unna

□□: 185

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:19:07

□□: 12.89 km/h

□□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 123)

□□□□□/□: 17 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 4(of 21)

□□□□□□□: 1:12:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	5.00	24:45	4:57	5	2:12	18	5:01	5.00	24:45	4:57	5	2:12	18	5:01
□□ 2	3.00	14:18	4:46	8	1:46	28	3:08	8.00	39:03	4:52	6	3:58	21	8:09
□□□ Ziel Hened:	9.50	40:04	4:13	4	2:53	14	6:28	17.50	1:19:07	4:31	4	6:24	17	14:37