



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Mowe, Michael

□□: Viernärker Dortmund
 □□: 161

□□: 17.50 km
 Panorama Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:19:08

□□: 12.89 km/h
 □□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 123)

□□□□□/□: 18 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 2(of 10)

□□□□□□□: 1:18:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	25:19	5:03	2	0:17	24	5:35	5.00	25:19	5:03	2	0:17	24	5:35
□□ 2	3.00	14:02	4:40	2	0:04	22	2:52	8.00	39:21	4:55	2	0:21	23	8:27
□□□ Ziel Hened:	9.50	39:47	4:11	1	-	11	6:11	17.50	1:19:08	4:31	2	0:09	18	14:38