



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Rademacher, Frank

□□: Waldschleicher Lohne

□□: 138

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:34:19

□□: 10.81 km/h

□□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 72 (of 123)

□□□□□/□: 65 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 11(of 17)

□□□□□□□: 1:15:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	28:45	5:45	10	4:50	59	9:01	5.00	28:45	5:45	10	4:50	59	9:01
□□ 2	3.00	16:32	5:30	12	3:15	67	5:22	8.00	45:17	5:39	10	8:05	64	14:23
□□□ Ziel Hened:	9.50	49:02	5:09	11	10:49	68	15:26	17.50	1:34:19	5:23	11	18:54	65	29:49