



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Knothe, Roman

□□: WAZ Mittel-Lenne

□□: 176

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:29:29

□□: 11.73 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 59 (of 123)

□□□□□/□: 54 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 15(of 21)

□□□□□□□: 1:12:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	28:52	5:46	16	6:19	60	9:08	5.00	28:52	5:46	16	6:19	60	9:08
□□ 2	3.00	16:00	5:19	16	3:28	59	4:50	8.00	44:52	5:36	17	9:47	63	13:58
□□□ Ziel Hened:	9.50	44:37	4:41	14	7:26	51	11:01	17.50	1:29:29	5:06	15	16:46	54	24:59