



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Wrede, Dartin

□□: 553

□□: 10.00 km

Uferweglauf lang

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 41:34

□□: 14.43 km/h

□□□□: 4:10 min/km

□□□□□/□□□: 8 (of 64)

□□□□□/□: 7 (of 44)

□□□□□□: 35:40

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 40:23

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 5.00 | 20:37 | 4:07 | 2 | 0:40 | 7 | 3:04 | 5.00 | 20:37 | 4:07 | 2 | 0:40 | 7 | 3:04 |
| □□□ Ziel Hened: | 5.00 | 20:57 | 4:11 | 2 | 0:31 | 8 | 15:40 | 10.00 | 41:34 | 4:09 | 2 | 1:11 | 7 | 5:54 |