



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Schlünder, Thomas

□□□: 1:20:14

□□: 148

□□: 12.71 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□: 17.50 km

□□□□□/□□□: 25 (of 123)

Panorama Lauf

□□□□□/□: 23 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□:

□□□□□: 3(of 15)

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□□□□□: 1:09:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	25:22	5:04	4	3:30	25	5:38	5.00	25:22	5:04	4	3:30	25	5:38	
□□ 2	3.00	14:02	4:40	3	2:02	22	2:52	8.00	39:24	4:55	4	5:32	24	8:30	
□□□ Ziel Hened:	9.50	40:50	4:17	3	4:59	21	7:14	17.50	1:20:14	4:35	3	10:31	23	15:44	