



### 3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Fraenkel, Ursula

□□□: 1:38:11

□□: 142

□□: 10.39 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□: 17.50 km

□□□□□/□□□: 91 (of 123)

Panorama Lauf

□□□□□/□: 14 (of 25)

□□□□□□: 1:19:22

□□□□:

□□□□□: 1(of 1)

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

□□□□□□□: 1:38:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	5.00	30:18	6:03	1	-	8	5:32	5.00	30:18	6:03	1	-	8	5:32
□□ 2	3.00	17:16	5:45	1	-	12	3:19	8.00	47:34	5:56	1	-	9	8:51
□□□ Ziel Hened:	9.50	50:37	5:19	1	-	16	11:07	17.50	1:38:11	5:36	1	-	14	18:49