



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Sommerhoff, Sven

□□□: 1:27:37

□□: 149

□□: 11.64 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□: 17.50 km

□□□□□/□□□: 54 (of 123)

Panorama Lauf

□□□□□/□: 49 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□:

□□□□□: 9(of 17)

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□□□□□: 1:15:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	27:58	5:35	9	4:03	54	8:14	5.00	27:58	5:35	9	4:03	54	8:14
□□ 2	3.00	15:32	5:10	9	2:15	54	4:22	8.00	43:30	5:26	9	6:18	52	12:36
□□□ Ziel Hened:	9.50	44:07	4:38	9	5:54	48	10:31	17.50	1:27:37	5:00	9	12:12	49	23:07