



3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Vom Mach, Pierre

□□□: 1:13:14

□□: 147

□□: 13.93 km/h

□□□□: 4:11 min/km

□□: 17.50 km

□□□□□/□□□: 5 (of 123)

Panorama Lauf

□□□□□/□: 5 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□:

□□□□□: 2(of 21)

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□□□□□: 1:12:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	22:37	4:31	2	0:04	5	2:53	5.00	22:37	4:31	2	0:04	5	2:53	
□□ 2	3.00	12:38	4:12	3	0:06	6	1:28	8.00	35:15	4:24	2	0:10	5	4:21	
□□□ Ziel Hened:	9.50	37:59	3:59	3	0:48	7	4:23	17.50	1:13:14	4:11	2	0:31	5	8:44	