



3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Hendan, Christoph

□□: Hobby Runners Stromberg

□□: 72

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:26:46

□□: 11.76 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 50 (of 123)

□□□□□/□: 45 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 11(of 21)

□□□□□□□: 1:12:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	27:19	5:27	11	4:46	45	7:35	5.00	27:19	5:27	11	4:46	45	7:35
□□ 2	3.00	14:55	4:58	11	2:23	42	3:45	8.00	42:14	5:16	11	7:09	44	11:20
□□□ Ziel Hened:	9.50	44:32	4:41	13	7:21	50	10:56	17.50	1:26:46	4:57	11	14:03	45	22:16