



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Hussmann, Christoph

□□: Hussmann Profilrollen Fröndenberg

□□: 75

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:13:30

□□: 13.88 km/h

□□□□: 4:12 min/km

□□□□□/□□□: 6 (of 123)

□□□□□/□: 6 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 3(of 21)

□□□□□□□: 1:12:43

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 5.00 | 23:43 | 4:44 | 3 | 1:10 | 6 | 3:59 | 5.00 | 23:43 | 4:44 | 3 | 1:10 | 6 | 3:59 | |
| □□ 2 | 3.00 | 12:36 | 4:12 | 2 | 0:04 | 5 | 1:26 | 8.00 | 36:19 | 4:32 | 3 | 1:14 | 6 | 5:25 | |
| □□□ Ziel Hened: | 9.50 | 37:11 | 3:54 | 1 | - | 4 | 3:35 | 17.50 | 1:13:30 | 4:12 | 3 | 0:47 | 6 | 9:00 | |