



3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Laanbroek, Joke

□□: KAV Holland

□□: 87

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:36:35

□□: 10.56 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 82 (of 123)

□□□□□/□: 9 (of 25)

□□□□□□: 1:19:22

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 1:19:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	28:10	5:38	2	3:24	7	3:24	5.00	28:10	5:38	2	3:24	7	3:24
□□ 2	3.00	15:56	5:18	2	1:59	6	1:59	8.00	44:06	5:30	2	5:23	7	5:23
□□□ Ziel Hened:	9.50	52:29	5:31	3	11:50	20	12:59	17.50	1:36:35	5:31	3	17:13	9	17:13