



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Schulte, Ralf

□□: KCKB e.V.

□□: 112

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:37:37

□□: 10.45 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 85 (of 123)

□□□□□/□: 75 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 12(of 17)

□□□□□□□: 1:15:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	30:46	6:09	12	6:51	76	11:02	5.00	30:46	6:09	12	6:51	76	11:02
□□ 2	3.00	16:08	5:22	10	2:51	60	4:58	8.00	46:54	5:51	12	9:42	71	16:00
□□□ Ziel Hened:	9.50	50:43	5:20	13	12:30	76	17:07	17.50	1:37:37	5:34	12	22:12	75	33:07