



3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Kalkhof, Martin

□□: KCKB e.V.

□□: 78

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:50:32

□□: 9.23 km/h

□□□□: 6:19 min/km

□□□□□/□□□: 112 (of 123)

□□□□□/□: 90 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 1:18:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	33:03	6:36	10	8:01	86	13:19	5.00	33:03	6:36	10	8:01	86	13:19
□□ 2	3.00	19:33	6:30	10	5:35	90	8:23	8.00	52:36	6:34	10	13:36	89	21:42
□□□ Ziel Hened:	9.50	57:56	6:05	10	18:09	87	24:20	17.50	1:50:32	6:18	10	31:33	90	46:02