



### 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

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□     | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|---------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 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   |