



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Kaiser, Christian

□□□: 1:43:11

□□: 77

□□: 9.89 km/h

□□□□: 5:54 min/km

□□: 17.50 km

□□□□□/□□□: 100 (of 123)

Panorama Lauf

□□□□□/□: 81 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□:

□□□□□: 5(of 6)

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□□□□□: 1:17:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	30:31	6:06	4	6:18	75	10:47	5.00	30:31	6:06	4	6:18	75	10:47
□□ 2	3.00	17:26	5:48	5	4:29	80	6:16	8.00	47:57	5:59	4	10:47	76	17:03
□□□ Ziel Hened:	9.50	55:14	5:48	4	15:17	85	21:38	17.50	1:43:11	5:53	5	26:04	81	38:41