



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Knappstein, Klaus

□□□: 1:36:46

□□: 83

□□: 10.54 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□: 17.50 km

□□□□□/□□□: 83 (of 123)

Panorama Lauf

□□□□□/□: 74 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□:

□□□□□: 10(of 15)

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□□□□□: 1:09:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	5.00	30:29	6:05	11	8:37	74	10:45	5.00	30:29	6:05	11	8:37	74	10:45
□□ 2	3.00	16:53	5:37	10	4:53	72	5:43	8.00	47:22	5:55	11	13:30	74	16:28
□□□ Ziel Hened:	9.50	49:24	5:12	10	13:33	69	15:48	17.50	1:36:46	5:31	10	27:03	74	32:16