



### 3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Hieronymus, Rembert

□□: LAC Veltins

□□: 168

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:30:26

□□: 11.28 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 62 (of 123)

□□□□□/□: 56 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 6(of 15)

□□□□□□□: 1:09:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	29:13	5:50	8	7:21	66	9:29	5.00	29:13	5:50	8	7:21	66	9:29
□□ 2	3.00	15:26	5:08	6	3:26	48	4:16	8.00	44:39	5:34	8	10:47	61	13:45
□□□ Ziel Hened:	9.50	45:47	4:49	6	9:56	54	12:11	17.50	1:30:26	5:10	6	20:43	56	25:56