



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Kraus, Andre

□□: Team Ruhrtal Runners

□□: 513

□□: 10.00 km

Uferweglauf lang

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 41:48

□□: 14.35 km/h

□□□□: 4:11 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 64)

□□□□□/□: 8 (of 44)

□□□□□□: 35:40

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 41:48

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 5.00 | 20:38 | 4:07 | 1 | - | 8 | 3:05 | 5.00 | 20:38 | 4:07 | 1 | - | 8 | 3:05 | |
| □□□ Ziel Hened: | 5.00 | 21:10 | 4:14 | 2 | 15:53 | 11 | 15:53 | 10.00 | 41:48 | 4:10 | 1 | - | 8 | 6:08 | |