



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Rörig, Michael

□□: LAC Veltins

□□: 103

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:21:50

□□: 12.46 km/h

□□□□: 4:41 min/km

□□□□□/□□□: 33 (of 123)

□□□□□/□: 30 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 8(of 21)

□□□□□□□: 1:12:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	5.00	25:44	5:08	7	3:11	29	6:00	5.00	25:44	5:08	7	3:11	29	6:00
□□ 2	3.00	14:15	4:45	7	1:43	27	3:05	8.00	39:59	4:59	8	4:54	28	9:05
□□□ Ziel Hened:	9.50	41:51	4:24	7	4:40	28	8:15	17.50	1:21:50	4:40	8	9:07	30	17:20