



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

#### evaluación detallada

**Adegeest, Monika**

Asociación: Adegeest  
Dorsal: 2

recorrido: 17.50 km  
Panorama-Walking / Nordic Walking

categoría:  
Frauen

tiempo total: 2:58:11

velocidad: 5.72 km/h  
rendimiento en carrera: 10:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 28 (de 29)  
posición en el recorrido/Women: 12 (de 12)  
mejor tiempo del recorrido: 1:56:28

posición en la categoría: 12(de 12)  
mejor tiempo en la categoría: 1:56:28

#### tiempos parciales

#### stage score

#### Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posición		retraso		Total km	Total tiempo	Total min/km	posición		retraso	
				categoria	Women	categoria	Women				categoria	Women		
vuelta 1	5.00	54:20	10:52	11	20:25	11	20:25	5.00	54:20	10:52	11	20:25	11	20:25
vuelta 2	3.00	30:37	10:12	9	10:25	9	10:25	8.00	1:24:57	10:37	11	30:50	11	30:50
última vuelta Zie	9.50	1:33:14	9:48	12	30:53	12	30:53	17.50	2:58:11	10:10	12	1:01:43	12	1:01:43