



3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Gramsch, Volker

□□: SC Meschede

□□: 21

□□: 17.50 km

Panorama-Walking / Nordic Walking

□□□□:

Männer

□□□: 1:55:35

□□: 8.82 km/h

□□□□: 6:36 min/km

□□□□□/□□□: 3 (of 29)

□□□□□/□: 3 (of 17)

□□□□□□: 1:36:41

□□□□□: 3(of 17)

□□□□□□□: 1:36:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	33:52	6:46	2	3:20	2	3:20	5.00	33:52	6:46	2	3:20	2	3:20
□□ 2	3.00	20:12	6:44	3	3:16	3	3:16	8.00	54:04	6:45	2	6:34	2	6:34
□□□ Ziel Hened:	9.50	1:01:31	6:28	4	12:20	4	12:20	17.50	1:55:35	6:36	3	18:54	3	18:54