



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Wegener, Sigrid

□□: SK Nordenau

□□: 18

□□: 17.50 km

Panorama-Walking / Nordic Walking

□□□□:

Frauen

□□□: 2:55:42

□□: 5.81 km/h

□□□□: 10:02 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 29)

□□□□□/□: 11 (of 12)

□□□□□□: 1:56:28

□□□□□: 11(of 12)

□□□□□□□: 1:56:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	51:36	10:19	10	17:41	10	17:41	5.00	51:36	10:19	10	17:41	10	17:41
□□ 2	3.00	31:02	10:20	11	10:50	11	10:50	8.00	1:22:38	10:19	10	28:31	10	28:31
□□□ Ziel Hened:	9.50	1:33:04	9:47	10	30:43	10	30:43	17.50	2:55:42	10:02	11	59:14	11	59:14