



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

□□□□

**Siewer, Hajo**

□□: Skiclub Olpe

□□: 9

□□: 17.50 km

Panorama-Walking / Nordic Walking

□□□□:

**Männer**

□□□: 1:56:02

□□: 9.05 km/h

□□□□: 6:38 min/km

□□□□□/□□□: 4 (of 29)

□□□□□/□: 4 (of 17)

□□□□□□: 1:36:41

□□□□□: 4(of 17)

□□□□□□□: 1:36:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□     | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|---------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1            | 5.00     | 33:53    | 6:46         | 4       | 3:21    | 4       | 3:21    | 5.00  | 33:53   | 6:46 | 4       | 3:21    | 4       | 3:21    |
| □□ 2            | 3.00     | 20:14    | 6:44         | 5       | 3:18    | 5       | 3:18    | 8.00  | 54:07   | 6:45 | 4       | 6:37    | 4       | 6:37    |
| □□□ Ziel Hened: | 9.50     | 1:01:55  | 6:31         | 5       | 12:44   | 5       | 12:44   | 17.50 | 1:56:02 | 6:37 | 4       | 19:21   | 4       | 19:21   |