



3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Quitschorek, Martin

□□: Trifun Hennesee

□□: 15

□□: 17.50 km

Panorama-Walking / Nordic Walking

□□□□:

Männer

□□□: 2:27:49

□□: 6.90 km/h

□□□□: 8:27 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 29)

□□□□□/□: 9 (of 17)

□□□□□□: 1:36:41

□□□□□: 9(of 17)

□□□□□□□: 1:36:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	41:05	8:13	8	10:33	8	10:33	5.00	41:05	8:13	8	10:33	8	10:33
□□ 2	3.00	26:19	8:46	9	9:23	9	9:23	8.00	1:07:24	8:25	8	19:54	8	19:54
□□□ Ziel Hened:	9.50	1:20:25	8:27	11	31:14	11	31:14	17.50	2:27:49	8:26	9	51:08	9	51:08