



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

□□□□

Adegeest, Monika

□□: Adegeest

□□: 2

□□: 17.50 km

Panorama-Walking / Nordic Walking

□□□□:

Frauen

□□□: 2:58:11

□□: 5.72 km/h

□□□□: 10:11 min/km

□□□□□/□□□: 28 (of 29)

□□□□□/□: 12 (of 12)

□□□□□□: 1:56:28

□□□□□: 12(of 12)

□□□□□□□: 1:56:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 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
□□ 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
□□□ Ziel Hened:	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