



3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Nacke, Norberg

□□: 25

□□: 17.50 km

Panorama-Walking / Nordic Walking

□□□□:

Männer

□□□: 3:01:55

□□: 5.61 km/h

□□□□: 10:24 min/km

□□□□□/□□□: 29 (of 29)

□□□□□/□: 17 (of 17)

□□□□□□: 1:36:41

□□□□□: 17(of 17)

□□□□□□□: 1:36:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	5.00	54:49	10:57	15	24:17	15	24:17	5.00	54:49	10:57	15	24:17	15	24:17
□□ 2	3.00	31:37	10:32	16	14:41	16	14:41	8.00	1:26:26	10:48	15	38:56	15	38:56
□□□ Ziel Hened:	9.50	1:35:29	10:03	16	46:18	16	46:18	17.50	3:01:55	10:23	17	1:25:14	17	1:25:14