



3. Hennesee Panoramalauf Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Milonas, Georg

□□: Magic Runners

□□: 95

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:34:46

□□: 10.76 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 74 (of 123)

□□□□□/□: 67 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 18(of 21)

□□□□□□□: 1:12:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	5.00	27:07	5:25	10	4:34	43	7:23	5.00	27:07	5:25	10	4:34	43	7:23
□□ 2	3.00	14:18	4:46	8	1:46	28	3:08	8.00	41:25	5:10	10	6:20	41	10:31
□□□ Ziel Hened:	9.50	53:21	5:36	19	16:10	81	19:45	17.50	1:34:46	5:24	18	22:03	67	30:16