



# 30. Warendorfer Emssee Jubiläums-Volkslauf

Warendorf / 05.09.2009

## Detailauswertung

**Warode, Udo**

Verein: VfL Sassenberg

Startnummer: 626

Strecke: 5,00 km

Jedermannlauf

Kategorie:

Männer M45

Gesamt-Zeit: 26:39

Geschwindigkeit: 11,26 km/h

Laufleistung: 5:20 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 37 (von 75)

Strecken-Platzierung/Männer: 32 (von 52)

Bestzeit der Strecke: 17:51

Kategorie-Platzierung: 6(von 6)

Bestzeit in der Kategorie: 19:19