



30. Warendorfer Emssee Jubiläums-Volkslauf

Warendorf / 05.09.2009

Detailauswertung

Lammers, Jan-Bernd

Verein: Warendorf

Startnummer: 834

Strecke: 10,00 km

Volkslauf

Kategorie:

Männer M35

Gesamt-Zeit: 45:19

Geschwindigkeit: 13,24 km/h

Laufleistung: 4:32 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 33 (von 167)

Strecken-Platzierung/Männer: 30 (von 127)

Bestzeit der Strecke: 34:12

Kategorie-Platzierung: 8(von 24)

Bestzeit in der Kategorie: 34:12