



31. Warendorfer Emssee-Lauf
Warendorf / 04.09.2010

Detailauswertung

Lammers, Jan-Bernd

Verein: Freckenhorst
Startnummer: 720

Strecke: 10,00 km
Volkslauf

Kategorie:
Männer M40

Gesamt-Zeit: 43:01

Geschwindigkeit: 13,95 km/h
Laufleistung: 4:18 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 18 (von 141)
Strecken-Platzierung/Männer: 17 (von 105)
Bestzeit der Strecke: 33:16

Kategorie-Platzierung: 4(von 21)
Bestzeit in der Kategorie: 39:00