



## 30. Warendorfer Emssee Jubiläums-Volkslauf

Warendorf / 05.09.2009

### evaluación detallada

**Warode, Udo**

Asociación: VfL Sassenberg

Dorsal: 626

recorrido: 5.00 km

Jedermannlauf

categoría:

Männer M45

tiempo total: 26:39

velocidad: 11.26 km/h

rendimiento en carrera: 5:20 min/km

posición en el recorrido/Total: 37 (de 75)

posición en el recorrido/Men: 32 (de 52)

mejor tiempo del recorrido: 17:51

posición en la categoría: 6(de 6)

mejor tiempo en la categoría: 19:19