



## 30. Warendorfer Emssee Jubiläums-Volkslauf

Warendorf / 05.09.2009

### evaluación detallada

**Frielingsdorf, Ralf**

Asociación: Warendorf

Dorsal: 712

recorrido: 10.00 km

Volkslauf

categoría:

Männer M40

tiempo total: 52:50

velocidad: 11.36 km/h

rendimiento en carrera: 5:17 min/km

posición en el recorrido/Total: 91 (de 167)

posición en el recorrido/Men: 81 (de 127)

mejor tiempo del recorrido: 34:12

posición en la categoría: 15(de 22)

mejor tiempo en la categoría: 36:11