



31. Warendorfer Emssee-Lauf  
Warendorf / 04.09.2010

evaluación detallada

**Rannacher, Karsten**

Asociación: DJK Gütersloh  
Dorsal: 1076

recorrido: 21.10 km  
Halbmarathon

categoría:  
Männer M45

tiempo total: 1:25:17

velocidad: 14.84 km/h  
rendimiento en carrera: 4:02 min/km

posición en el recorrido/Total: 7 (de 113)  
posición en el recorrido/Men: 7 (de 90)  
mejor tiempo del recorrido: 1:16:59

posición en la categoría: 5(de 23)  
mejor tiempo en la categoría: 1:18:46