



31. Warendorfer Emssee-Lauf
Warendorf / 04.09.2010

evaluación detallada

Ruppert, Ralf

Asociación: LG Oelde
Dorsal: 1057

recorrido: 21.10 km
Halbmarathon

categoría:
Männer M45

tiempo total: 1:44:17

velocidad: 12.08 km/h
rendimiento en carrera: 4:56 min/km

posición en el recorrido/Total: 48 (de 113)
posición en el recorrido/Men: 40 (de 90)
mejor tiempo del recorrido: 1:16:59

posición en la categoría: 14(de 23)
mejor tiempo en la categoría: 1:18:46