



31. Warendorfer Emssee-Lauf  
Warendorf / 04.09.2010

Exploitation détaillée

Lammers, Jan-Bernd

Association: Freckenhorst  
Dossard: 720

Circuit: 10.00 km  
Volkslauf

Catégorie:  
Männer M40

Temps total: 43:01

Vitesse: 13.95 km/h  
Kilométrage: 4:18 min/km

Place par parcours/Total: 18 (de 141)  
Place par parcours/Hommes: 17 (de 105)

Meilleur temps dans le parcours: 33:16

Place par catégorie: 4(de 21)

Meilleur temps dans la catégorie: 39:00