



30. Warendorfer Emssee Jubiläums-Volkslauf

Warendorf / 05.09.2009

□□□□

Frielingsdorf, Ralf

□□: Warendorf

□□: 712

□□: 10.00 km

Volkslauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 52:50

□□: 11.36 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 91 (of 167)

□□□□□/□: 81 (of 127)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 15(of 22)

□□□□□□□: 36:11