



30. Warendorfer Emssee Jubiläums-Volkslauf

Warendorf / 05.09.2009

□□□□

Ahring, Udo

□□: Landstreicher

□□: 1056

□□: 21.10 km

LBS-Halbmarathon

□□□□:

Männer M45

□□□: 1:32:42

□□: 13.59 km/h

□□□□: 4:23 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 104)

□□□□□/□: 11 (of 85)

□□□□□□: 1:24:16

□□□□□: 3(of 19)

□□□□□□□: 1:29:38