



30. Warendorfer Emssee Jubiläums-Volkslauf

Warendorf / 05.09.2009

□□□□

Frisch, Martin

□□: Active Runner

□□: 1007

□□: 21.10 km

LBS-Halbmarathon

□□□□:

Männer M45

□□□: 1:38:11

□□: 12.83 km/h

□□□□: 4:39 min/km

□□□□□/□□□: 21 (of 104)

□□□□□/□: 20 (of 85)

□□□□□□: 1:24:16

□□□□□: 8(of 19)

□□□□□□□: 1:29:38