



# 30. Warendorfer Emssee Jubiläums-Volkslauf

Warendorf / 05.09.2009

□□□□

**Popiel, Richard**

□□: Silson Joggers

□□: 1022

□□: 21.10 km

LBS-Halbmarathon

□□□□:

Männer M45

□□□: 1:42:31

□□: 12.29 km/h

□□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□□: 32 (of 104)

□□□□□/□: 31 (of 85)

□□□□□□: 1:24:16

□□□□□: 11(of 19)

□□□□□□□: 1:29:38