



30. Warendorfer Emssee Jubiläums-Volkslauf

Warendorf / 05.09.2009

□□□□

Austermann, Ralf

□□: Rietberg

□□: 1000

□□: 21.10 km

LBS-Halbmarathon

□□□□:

Männer M45

□□□: 1:55:00

□□: 10.96 km/h

□□□□: 5:27 min/km

□□□□□/□□□□: 61 (of 104)

□□□□□/□: 58 (of 85)

□□□□□□: 1:24:16

□□□□□: 16(of 19)

□□□□□□□: 1:29:38