



# 30. Warendorfer Emssee Jubiläums-Volkslauf

Warendorf / 05.09.2009

□□□□

Ridder, Arno

□□: TV Flerke

□□: 1076

□□: 21.10 km

LBS-Halbmarathon

□□□□:

Männer M50

□□□: 2:01:14

□□: 10.39 km/h

□□□□: 5:45 min/km

□□□□□/□□□: 80 (of 104)

□□□□□/□: 72 (of 85)

□□□□□□: 1:24:16

□□□□□: 15(of 20)

□□□□□□□: 1:28:21