



31. Warendorfer Emssee-Lauf
Warendorf / 04.09.2010

□□□□

Lammers, Jan-Bernd

□□: Freckenhorst

□□: 720

□□: 10.00 km

Volkslauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 43:01

□□: 13.95 km/h

□□□□: 4:18 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 141)

□□□□□/□: 17 (of 105)

□□□□□□: 33:16

□□□□□: 4(of 21)

□□□□□□□: 39:00